

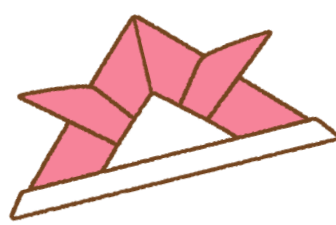


ゆめっこ保育園 献立予定表 2026年5月



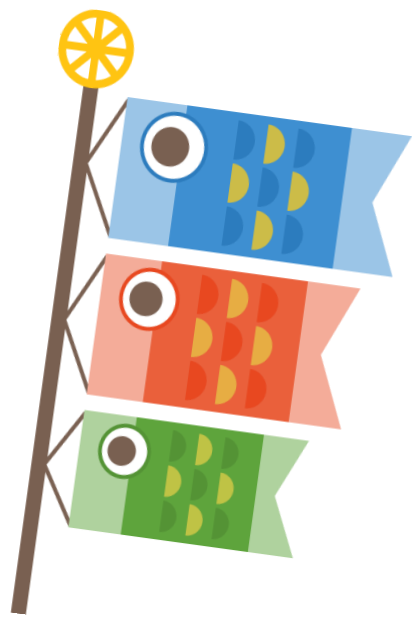
日	(金) 1	(土) 2	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16	(月) 18	(火) 19	(水) 20
昼	ごはん 五分付米 さわらのさらさ蒸し さわら 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌 みそ汁 白菜 えのき みそ 出汁(昆布・煮干)	牛丼 五分付米 牛肉 玉ねぎ しらたき 醤油 みりん 砂糖 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 みそ スープ にんじん もやし 人参 醤油 砂糖 味噌 みそ汁 白菜 えのき みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん ごま油 オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 たたききゅうり きゅうり ごま 酢 オリーブ油 みそ みそ汁 さつまいも 人参 みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き 鮭 味噌 玉ねぎ 人参 砂糖 みりん ごま油 ごま 大葉 スナッPEndウ スナッPEndウ キャベツのサラダ キャベツ 人参 みそ汁 コン 酢 オリーブ油 塩 醤油 みそ汁 スープ 大根 玉ねぎ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	焼き鳥丼 五分付米 とりもも肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 みりん 刻みのり 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 みそ汁 大根 キャベツ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 豚肉 いわし 塩 玉ねぎ 人参 もやし しょうが みりん 無限ピーマン ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし 酢 醤油 ごま油 みそ汁 大根 わかめ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのパン粉焼き いわし 塩 パン粉 そら豆の塩ゆで そら豆 のり白和え 木綿豆腐 人参 小松菜 コン のり 白みそ 醤油 みりん 砂糖 玉ねぎ 白菜 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつおぶし ごま油 味噌汁 人参 チンゲン菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 のり ゆかり わかめ 豚汁 豚肉 大根 人参 ごぼう 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	お弁当日		ごはん 五分付米 ビーフストロガノフ 牛肉 しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ ケチャップ トマトジュース みりん みりん 醤油 のり ソース 梅サラダ 大根 にんじん きゅうり 梅干し 砂糖 醤油 みそ汁 スープ 玉ねぎ 大根 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれいの照り焼き かれい 醤油 みりん 生薑 スナッPEndウ スナッPEndウ きゅうりと大根のひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし みそ汁 白菜 かぼちゃ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 B.P. 塩 油 そら豆の塩ゆで そら豆 もやしの磯部和え もやし 人参 大根 醤油 のり みそ汁 小松菜 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)
おやつ	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 果物 牛乳	防災用米粉クッキー 果物 牛乳	ぶどうゼリー 寒天 ぶどうジュース 砂糖 果物 牛乳	トマトブリッツ 小麦粉 ベーキングパウダー オリーブ油 果物 牛乳	りんごのスコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 バター りんご 牛乳 果物 牛乳	そのままスイートポテト さつまいも バター 砂糖 果物 牛乳	ココアショートブレッド ココア 小麦粉 バター 砂糖 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油 果物 牛乳	どら焼き 小麦粉 塩 砂糖 B.P. 牛乳 小豆 砂糖 果物 牛乳	ナポリタン スパゲッティー ベーコン ピーマン しめじ 人参 ケチャップ ソース 果物 牛乳	防災用米粉クッキー 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 ベーキングパウダー 塩 牛乳 粉チーズ 油 小麦粉 果物 牛乳	マーマレードスコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 バター マーマレード 牛乳 果物 牛乳	フルーツ寒天 みかん缶 桃缶 りんごジュース 寒天 砂糖 果物 牛乳

日	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30
昼	ごはん 五分付米 中華風ローストチキン 鶏もも肉 玉ねぎ 生姜 にんにく みりん 醤油 ごま油 塩ゆで アスパラ 人参 塩 もずく酢 もずく きゅうり もやし たれ スープ しめじ さつまいも みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き からすがれい 白みそ みりん 刻みキャベツ キャベツ にんじん ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 みそ汁 みそ汁 玉ねぎ チンゲン菜 みそ 出汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 人参 もやし 醤油 ごま油 みそ汁 みそ汁 大根 わかめ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 塩ゆで 玉ねぎ アスパラ 人参 塩 のり白和え 木綿豆腐 人参 小松菜 のり 白みそ 醤油 砂糖 みそ汁 大根 キャベツ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 赤魚の焼き付け 赤魚 醤油 みりん 青ねぎ 塩ゆで アスパラ 人参 塩 のり白和え 木綿豆腐 人参 小松菜 のり 白みそ 醤油 砂糖 みそ汁 大根 キャベツ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま みそ 砂糖 みりん 塩ゆで みりん ミートマト ちよれぎサラダ キャベツ きゅうり 人参 わかめ のり 醤油 酢 ごま油 スープ 白菜 ツナ 玉ねぎ みりん みそ汁 大根 みそ 出汁(昆布・煮干)	まめごはん 五分付米 うすいエンドウ 塩 みりん 醤油 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 人参 ツナサラダ キャベツ 大根 人参 ツナ しょうゆ みそ汁 もやし 大根 みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの味噌煮 さば 味噌 みりん 醤油 砂糖 生姜 おひたし 小松菜 醤油 ごぼうとしらたきのきんぴら ごぼう しらたき 人参 醤油 みりん 砂糖 みそ汁 玉ねぎ キャベツ みそ 出汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ さとう 煮ひたし キャベツ 小松菜 人参 ツナ みりん 醤油 みそ汁 みそ汁 玉ねぎ キャベツ みそ 出汁(昆布・煮干)
おやつ	チョコモッパ 五分付米 切干大根 醤油 人参 牛乳マヨネーズ 焼きのり ごま ごま油 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P. 果物 牛乳	防災用米粉クッキー (チーズ) 果物 牛乳	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩 小麦粉 果物 牛乳	みそポテト じゃがいも 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油 果物 牛乳	黒糖ちんすこう 薄力粉 黒糖 油 果物 牛乳	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	防災用米粉クッキー 果物 牛乳



子供の日の由来は「子供の人格を重んじ、子供の幸福を
はかるとともに母に感謝する」という日です。
こどもの健やかな健康を願い、普段頑張っているお母
さんにも「ありがとう」を伝えてくださいね。

真夏の暑さを感じる日もあります。水分補給をこまめ
にしていましょ。



※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算しま
す。
※20日はお誕生日会です。
※15日はお弁当日です。
※今月の果物はりんご・柑橘類を使用する予定です。