



令和8年度

# 5月献立表



高見保育所

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
1	金	ふわふわチップ	麦ごはん ☆ 鶏肉の南蛮漬け  さやえんどうのソテー わかめ汁 サンフルーツ／牛乳	米、大麦 鶏肉、生姜、酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油、人参、きゅうり、 玉ねぎ、酢、砂糖、うすくち醤油、塩 さやえんどう、オリーブ油、塩 わかめ、玉ねぎ、人参、もやし、かつおだし、うすくち醤油、塩	りんごドーナツ ホットケーキミックス、豆腐、りんご、 レーズン、粉糖、油  牛乳
2	土	大豆の-snack	豚肉と野菜の炒め丼 豆腐としめじのすまし汁 オレンジ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、中華味、しょうゆ、みりん、油 豆腐、しめじ、えのきたけ、ねぎ、かつおだし、うすくち醤油、塩	やさいパン
4	月	<b>みどりの日</b>			
5	火	<b>こどもの日</b>			
6	水	<b>振替休日</b>			
7	木	おから-snack	中華風おこわ  大豆とツナの酢の物 けんちん汁  美生柑／牛乳	米、もち米、豚肉、ごま油、人参、たけのこ、ひじき、うす揚げ、生姜、 干しいたけ、しょうゆ、塩、パセリ 大豆、ツナ、豆苗、人参、ごま、酢、しょうゆ、砂糖、オリーブ油 鶏肉、大根、玉ねぎ、人参、しめじ、こんにゃく、油揚げ、うすくち醤油、 塩、煮干し	バナナボート バナナ、豆乳ホイップ、砂糖、 みかん缶 クラッカー  牛乳
8	金	ビスケット	ハンバーグサンド  豆乳コーンシチュー  いちご	バターロール、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、上新粉、酒、塩、油、卵、 マヨドレ、きゅうり、ケチャップ 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、豆乳コーンシチューの素、 豆乳、コーン缶、パセリ	おなかごはん 米、かつお節、ごま、しょうゆ  牛乳
9	土	ふわふわチップ	きのこの混ぜごはん  のっぺい汁  グレープフルーツ	米、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ごぼう、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、 塩、ごま油 鶏肉、豆腐、人参、大根、玉ねぎ、油揚げ、片栗粉、しょうゆ、塩、 煮干し	バナナ  クラッカー
11	月	パフ-snack	麦ごはん ひじき入り肉団子  キャベツとコーンの和え物 かぼちゃの味噌汁 オレンジ／牛乳	米、大麦 ひじき、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、上新粉、酒、塩、油、しょうゆ、 砂糖、みりん キャベツ、人参、コーン缶、ツナ、砂糖、しょうゆ、酢 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌	ブルーベリーホイップサンド 食パン、ブルーベリージャム、 豆乳ホイップ、砂糖  牛乳
12	火	クラッカー	カレーライス 茹で空豆 ☆ 切干大根の胡麻酢和え グレープフルーツ 牛乳	米、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、油、カレールウ そらまめ、塩 切干大根、人参、豆苗、ツナ、ごま、酢、うすくち醤油、砂糖	ぶどう寒天 ぶどうジュース、粉寒天、砂糖、 みかん缶、もも缶 ハッピーターン 牛乳
13	水	バナナ	ピースごはん 魚のカレームニエル ☆ ナムル きのこの味噌汁  オレンジ／牛乳	米、塩、酒、グリーンピース おじ、塩、小麦粉、カレー粉、油 もやし、きゅうり、人参、しょうゆ、ごま油、ごま えのきたけ、人参、しいたけ、しめじ、エリンギ、油揚げ、ねぎ、煮干し、 味噌	ココア米粉蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、 油、砂糖、ビュアココア  牛乳
14	木	<b>愛情弁当日（桃・梅・桜遠足）</b>			
15	金	大豆の-snack	きつねうどん ☆ 金時豆の甘煮 ☆ じゃこ入り酢の物 りんご／牛乳	うどん、うす揚げ、しょうゆ、砂糖、鶏肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、塩、 うすくち醤油、煮干し 金時豆、砂糖、塩 キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖	鮭ごはん 米、鮭フレーク  牛乳
16	土	ふわふわチップ	大豆ごはん さつま汁  オレンジ	米、大豆、人参、えのきたけ、うす揚げ、しょうゆ、酒、塩 さつまいも、豚肉、豆腐、大根、人参、しめじ、長ねぎ、白菜、味噌、 煮干し	やさいパン

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
18	月	ビスケット	わかめごはん ☆ 手作りソーセージ ☆ ごぼうさっぱりサラダ 白菜スープ グレープフルーツ／牛乳	米、炊き込みわかめ 鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏ささみ、にんにく、生姜、塩、ケチャップ ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、すりごま、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、中華味、塩	☆ もちもちチーズパン おから、白玉粉、牛乳、塩、油、 粉チーズ  牛乳 カミカミデー
19	火	バナナ	麦ごはん 肉じゃが  ☆ あらめの煮物 ☆ さやいんげんの胡麻和え りんご／牛乳	米、大麦 牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、 しょうゆ、うすくち醤油、砂糖、みりん、油 あらめ、油揚げ、人参、ピーマン、みりん、しょうゆ、砂糖 さやいんげん、すりごま、しょうゆ	スパゲティ-ナポリタン スパゲティ、豚肉、人参、玉ねぎ、 ピーマン、ケチャップ、塩、油  牛乳
20	水	おから-snack	黒糖パン マカロニミートマヨグラタン  まっくろくろすけサラダ ニラの野菜スープ グレープフルーツ／牛乳	マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、米粉、トマト缶、ケチャップ、中華味、油、 マヨドレ ひじき、きゅうり、レタス、ピーマン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 にら、白菜、人参、干しいたけ、中華味、塩、ごま油	味噌焼きおにぎり 米、味噌、みりん、砂糖、ごま  牛乳
21	木	クラッカー	麦ごはん 魚のみぞれ酢かけ ブロッコリーのツナマヨコーンと和え ひじきともやしの味噌汁 オレンジ／牛乳	米、大麦 さわら、塩、小麦粉、油、きゅうり、酢、砂糖、塩 ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、人参、ツナ、マヨドレ 芽ひじき、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、煮干し、味噌	ごまクッキー 小麦粉、すりごま、黒ごま、砂糖、 マーガリン、油  牛乳
22	金	パフ-snack	麦ごはん ボーグビーンズ  コールスローサラダ 豆苗スープ バナナ／牛乳	米、大麦 大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、油、ブイオン、ケチャップ、しょうゆ、 砂糖 キャベツ、人参、ハム、マヨドレ、酢、砂糖 豆苗、人参、もやし、玉ねぎ、中華味、塩	空豆ケーキ そらまめ、小麦粉、砂糖、豆乳、 砂糖 ベーキングパウダー、マーガリン  スキム牛乳 牛乳、スキムミルク
23	土	ふわふわチップ	ピラフ 鶏肉と根菜の味噌汁 グレープフルーツ	米、豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、塩、しょうゆ、中華味、油 鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌	バナナ  ハッピーターン
25	月	大豆の-snack	麦ごはん ☆ 鶏レバーのカレーソース和え  ブロッコリーの胡麻和え キャベツスープ バナナ／牛乳	米、大麦 鶏レバー、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ、ブイオン、 しょうゆ、牛乳 ブロッコリー、しょうゆ、すりごま キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、ブイオン、うすくち醤油	あんこパイ パイシート、こしあん、みりん、 グラニュー糖  牛乳 誕生会
26	火	ビスケット	レタスの混ぜごはん  大豆サラダ ポトフ りんご／牛乳	米、鶏ひき肉、レタス、玉ねぎ、人参、しいたけ、しょうゆ、酒、みりん、 塩、中華味 大豆、人参、きゅうり、すりごま、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブイオン、塩	黒糖ケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、黒糖、豆乳 スキム牛乳 牛乳、スキムミルク
27	水	バナナ	さつまいもの甘煮 トマトときゅうりの甘酢和え オレンジ／牛乳	ラーメン、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆、砂糖、中華味、しょうゆ、 ごま油、鶏ガラ、豆乳、ねりごま、ごま、チンゲンサイ さつまいも、砂糖、塩 トマト、きゅうり、酢、砂糖、塩	青菜ふりかけごはん 米、青菜ふりかけ  牛乳
28	木	ふわふわチップ	麦ごはん ☆ 鶏肉のマスタード焼き 人参コマサラダ 中華スープ グレープフルーツ／牛乳	米、大麦 鶏肉、マスタード、ウスターソース、玉ねぎ、小麦粉 人参、きゅうり、ツナ、すりごま、酢、オリーブ油、しょうゆ、みりん、塩 白菜、人参、ピーマン、干しいたけ、中華味、ごま油、塩	わらびもち 片栗粉、きなこ、砂糖、塩 星たべよ  牛乳
29	金	クラッカー	麦ごはん 魚の味噌煮 ☆ きんぴらごぼう さつまいもの味噌汁 オレンジ／牛乳	米、大麦 さば、味噌、砂糖、酒、みりん、 ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、砂糖、しょうゆ、かつお節、油 さつまいも、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌	☆ セサミトースト 食パン、すりごま、黒ごま、マヨドレ  牛乳
30	土	おから-snack	鶏ミンチ丼  豆腐スープ オレンジ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、中華味、しょうゆ、 みりん、油、片栗粉 豆腐、しめじ、人参、玉ねぎ、中華味、塩、ごま油	やさいパン

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。午前おやつは3歳未満児に提供します。  
延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・しそんぶごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん を提供します。  
☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。