



# 5月献立表



令和6年4月30日

## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水	牛乳	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ねりごまサラダ 花麩のすまし汁 バナナ	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、酢、醤油、砂糖、油 ささみ、きゅうり、人参、ごぼう、練りごま、ごま、マヨドレ、醤油 花麩、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	
		ごま スティック			★マシュマロ おこし	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
2	木	牛乳	ハヤシライス クルトンサラダ 焼ポテト 清見オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、人参、コーン、トマト、クルトン、マヨドレ じゃが芋、パセリ、ガーリックパウダー、塩 清見オレンジ	お茶 牛乳 きな粉 サンド	食パン、きな粉 マーガリン、砂糖
3	金		憲法記念日			
4	土		みどりの日			
5	日		こどもの日			
6	月		振替休日			
7	火	牛乳	ジャージャー麺 ★カミカミサラダ 肉団子のケチャップ和え バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 きゅうり、人参、キャベツ、ささいか、酢、醤油、砂糖、ごま 肉団子、ケチャップ、スナックエンドウ、塩 バナナ	お茶 牛乳 お好み 焼き	お好み焼き粉、キャベツ 人参、天かす、青のり ソース、鰹節
		りんご				
8	水	牛乳	ごはん あじの香味焼き きんぴらピーマン アスパラの味噌汁 りんご	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ菜 ピーマン、パプリカ、豚肉、醤油、みりん、砂糖、ごま、ごま油 アスパラガス、玉ねぎ、えのき、薄揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	ホットケーキミックス マーガリン、ココア、砂糖 牛乳、バナナ
		チーズ				
9	木	牛乳	豚玉丼 ハンパンスー 厚揚げの味噌汁 サンフルーツ	米、卵、豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 春雨、きゅうり、かにかま、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油 長ねぎ、厚揚げ、えのき、豆腐、味噌、煮干し サンフルーツ	お茶 牛乳 ★野菜 クラッカー	小麦粉、粉チーズ 人参、塩、油
		ハッピー ターン				
10	金	牛乳	麦ごはん はんぺんのチーズフライ ツナ和え わかめのすまし汁 キウイフルーツ	米、麦 はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース キャベツ、人参、アスパラガス、コーン、ツナ、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、えのき、人参、鰹節、醤油、塩 キウイフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、ニラ、人参 桜えび、チーズ、ポン酢 中華味、ごま油
		野菜 クラッカー				
11	土	牛乳 人参 チップス	チャーハン 春雨スープ オレンジ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味 玉ねぎ、春雨、えのき、細ねぎ、ごま、中華味、醤油、ごま油 オレンジ	お茶 ラスク	
12	日					
13	月	牛乳	レーズンパン ★鶏肉のマーマレード焼き ごまマヨサラダ コロコロスープ バナナ	レーズンパン 鶏肉、マーマレード、醤油、みりん キャベツ、人参、パプリカ、マヨドレ、ごま アスパラガス、玉ねぎ、じゃが芋、人参、コンソメ、醤油 バナナ	お茶 牛乳	米、ちりめんじゃこ じゃこチーズ チーズ、醤油、みりん おにぎり 青のり、ごま
		うの花 クッキー				
14	火	牛乳	ごはん つくねの照り焼き シャキシャキナムル 赤だし サンフルーツ	ごはん 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、蓮根、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉 小松菜、パプリカ、もやし、醤油、ごま油、ごま 玉ねぎ、わかめ、薄揚げ、細ねぎ、赤みそ、煮干し サンフルーツ	お茶 牛乳	寒天/ババ(バニラ) みかん缶、牛乳 オレンジソース
		バナナ				
15	水	牛乳ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー		
16	木	牛乳	カレーうどん サクサクかぼちゃフライ ひじきサラダ 清見オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、カレールウ、鰹節 かぼちゃ、パン粉、小麦粉、塩、油 ひじき、大根、人参、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ 清見オレンジ	お茶 牛乳 おから スコーン	ホットケーキミックス おから粉、レーズン マーガリン、牛乳、砂糖
		きな粉 ウエハース				
17	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 磯香和え わかたけ汁 キウイフルーツ	米 さば、味噌、みりん、砂糖、生姜 小松菜、人参、もやし、醤油、もみのり たけのこ、玉ねぎ、わかめ、人参、細ねぎ、醤油、鰹節、塩 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★ココア ラスク	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
		紫芋 チップス				

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
18	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め 玉ねぎのすまし汁 せんべい バナナ	米、ゆかりふりかけ 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶	パン菓子
19	日					
20	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き 納豆和え 絹さやの味噌汁 サンフルーツ	米 豚肉、ピーマン、玉ねぎ、もやし、生姜、醤油、みりん 納豆、キャベツ、小松菜、人参、醤油、鰹節 絹さや、じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し サンフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、団子の粉 ★ボンデ ケーキ 豆腐、チーズ、塩、油 砂糖、牛乳
		ごま スティック				
21	火	牛乳	人参ピラフ ヤンニョムチキン チーズサラダ オニオンスープ キウイフルーツ	米、人参、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、醤油、コンソメ、マーガリン 鶏肉、みりん、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、ケチャップ、にんにく キャベツ、トマト、きゅうり、チーズ、青じそドレッシング 玉ねぎ、しめじ、コーン、アスパラガス、ベーコン、醤油、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳	フルーツ ヨーグルト、バナナ ヨーグルト 桃缶、みかん缶
		ブラン クッキー				
22	水	牛乳	ごはん ★ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のお浸し 豚汁 清見オレンジ	米 ししゃも、青のり、天ぷら粉、油 小松菜、人参、もやし、醤油、砂糖、鰹節 豚肉、大根、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し 清見オレンジ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉、砂糖、みりん こしあん、油
		人参 チップス				
23	木	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ 大根の味噌汁 バナナ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、えのき、椎茸、パン粉、塩、醤油、みりん、鰹節、片栗粉 じゃが芋、レタス、きゅうり、かにかま、マヨドレ 大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 牛乳	さつま芋 おやき さつま芋、砂糖、片栗粉 マーガリン、ごま
		チーズ				
24	金	牛乳	ロールパン オムレツ 元気サラダ レタススープ りんご	ロールパン 卵、ツナ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、牛乳、ケチャップ、粉チーズ、塩、油 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、醤油、酢、砂糖、鰹節 レタス、コーン、玉ねぎ、じゃが芋、コンソメ、醤油 りんご	お茶 牛乳	米、中華麺、ピーマン 人参、天かす、ソース 中華味、ごま油
		ねじりん棒				
25	土	牛乳	おにぎり キャベツのマヨ和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、鮭フレーク、ごま キャベツ、人参、コーン、ツナ、マヨドレ 玉ねぎ、白菜、わかめ、しめじ、味噌、煮干し オレンジ	お茶	ジャム サンド 食パン、いちごジャム
26	日					
27	月	牛乳	クリームスパゲティ ポイルウインナー トマトの甘酢和え キウイフルーツ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、アスパラガス、シチュールウ、牛乳、油 ウインナー トマト、キャベツ、レタス、コーン、人参、酢、醤油、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳	ツナ昆布 おにぎり 米、ツナ、塩昆布 ごま
		バナナ				
28	火		弁当の日 (親子遠足)			
29	水	牛乳	中華風おこわ ささみのマリネ ひじき煮 長ねぎスープ オレンジ	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、干椎茸、醤油、中華味、ごま油 ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油 ひじき、にんじん、薄揚げ、さやいんげん、醤油、砂糖、鰹節 長ねぎ、わかめ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
		じゃが芋 チップス				
30	木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ 春雨のマヨ和え かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ	米 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 春雨、きゅうり、レタス、コーン、人参、かにかま、マヨドレ かぼちゃ、玉ねぎ、細ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	ミルク トースト 食パン、マーガリン 牛乳、砂糖
		ひじき あられ				
31	金	牛乳	わかめごはん 豚肉の炒め煮 ★ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 りんご	米、わかめふりかけ 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、味噌、みりん、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ、醤油、砂糖、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳	マープル クッキー 小麦粉、バター、牛乳 ココア、砂糖

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

