



5月献立表



★カミカミメニュー

★松江の味めぐりメニュー

令和7年4月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳	たけのごはん ★焼きししも 小松菜のお浸し 花麩のすまし汁 パイナップル	米、たけのこ、人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ししも、塩 小松菜、もやし、人参、きゅうり、醤油、砂糖、鰹節 花麩、玉ねぎ、えのき、三つ葉、醤油、塩、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳	じゃが芋、チーズ、塩 片栗粉、小麦粉、パン粉 パセリ、油
2	金	牛乳	ごはん ハンバーグ アスパラのサラダ 新玉ねぎの味噌汁 りんご	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、スナップエンドウ、パン粉、塩、中濃ソース、ケチャップ アスパラガス、キャベツ、人参、コーン、青じそドレッシング 玉ねぎ、薄揚げ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	ホットケーキミックス ココア、干しぶどう 牛乳、砂糖、マーガリン
3	土		憲法記念日			
4	日		みどりの日			
5	月		こどもの日			
6	火		振替休日			
7	水	牛乳	ハヤシライス のり塩ポテト クルトンサラダ 甘夏柑	米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ハヤシルウ じゃが芋、青のり、塩、油 レタス、きゅうり、人参、トマト、クルトン、シーザードレッシング 甘夏柑	お茶 牛乳	食パン ブルーベリージャム
8	木	牛乳	バターロールパン マカロニグラタン ★蓮根のさっぱり和え コンソメスープ りんご	バターロールパン マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、シチュールウ、牛乳、チーズ、パセリ 蓮根、きゅうり、人参、ツナ、醤油、酢、砂糖 キャベツ、玉ねぎ、アスパラガス、コンソメ、醤油 りんご	お茶 牛乳	米、ひじき、油揚げ 人参、醤油、みりん、鰹節
9	金	牛乳	ごはん あじの香味フライ きんぴらごぼう 絹さやの味噌汁 キウイフルーツ	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、パン粉、小麦粉、油 ごぼう、人参、ピーマン、醤油、みりん、砂糖、ごま油、ごま 絹さや、薄揚げ、玉ねぎ、えのき、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス 団子の粉、豆腐、砂糖 粉チーズ、油、塩、牛乳
10	土	牛乳	さけわかめおにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、さけフレーク、ふりかけわかめ キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、細ねぎ、鰹節、味噌 オレンジ	お茶 ジャムサンド クラッカー	クラッカー、苺ジャム
11	日					
12	月	牛乳	春野菜のナポリタン さつま芋のマーマレード煮 小松菜のごま和え りんご	スパゲティ、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、アスパラガス、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ さつま芋、マーマレードジャム、醤油、砂糖 小松菜、人参、もやし、ごま、醤油、砂糖 りんご	お茶 牛乳	米、豚ミンチ、人参 ほうれん草、中華味 醤油、ごま油
13	火	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
14	水	牛乳	麦ごはん ★さばのチリソースがけ キャベツのツナ和え わかめのすまし汁 パイナップル	米、押し麦 さば、長ねぎ、サラダ菜、ケチャップ、中華味、砂糖、片栗粉、油 キャベツ、人参、小松菜、ツナ、マヨドレ わかめ、豆腐、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳	ヨーグルト、みかん缶 桃缶、バナナ ウエハース
15	木	牛乳	豚丼 パンサンスー 厚揚げの味噌スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、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 厚揚げ、玉ねぎ、えのき、豆腐、味噌、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス りんご、牛乳、砂糖 マーガリン
16	金	牛乳	ロールパン コーンフレークチキン チーズサラダ 春野菜のシチュー キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、塩、粉チーズ、パン粉、小麦粉 キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、チーズ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、人参、アスパラガス、玉ねぎ、シチュールウ、牛乳、パセリ キウイフルーツ	お茶 牛乳	米、もち米、味噌 みりん、砂糖、ごま
17	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり さつま芋の味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶	ポン菓子
18	日					

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
19	月	牛乳	ゆかりごはん じゃこの卵焼き 小松菜の磯香和え ★しじみの味噌汁 パイナップル	米、ゆかり 卵、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、中華味、醤油、牛乳、油 小松菜、もやし、人参、ささみ、もみのり、醤油、ごま油 しじみ、細ねぎ、煮干し、味噌 パイナップル	お茶 牛乳	野菜 ドーナツ
20	火	牛乳	そばろ丼 サクサクかぼちゃフライ 切干大根のごま酢和え つるつるスープ オレンジ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、ごま油 かぼちゃ、パン粉、小麦粉、塩、油 切干大根、人参、キャベツ、きゅうり、ツナ、醤油、酢、砂糖、ごま 春雨、玉ねぎ、豆苗、エリンギ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳	豆乳餅
21	水	牛乳	ごはん 赤魚のねぎ味噌チーズ焼き 3色酢の物 豆腐のすまし汁 キウイフルーツ	米 赤魚、チーズ、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖 大根、きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖 豆腐、玉ねぎ、豆苗、えのき、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	★きな粉 ラスク
22	木	牛乳	ジャージャー麺 ★揚げ餃子 畑の シヤキシヤキナムル バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、中華味、赤味噌、ごま油、片栗粉 餃子、油 小松菜、パプリカ、人参、もやし、ごま、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳	わかめ おにぎり
23	金	牛乳	ごはん 照り焼きチキン ごぼうサラダ にら玉スープ りんご	米 鶏肉、醤油、みりん ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 卵、にら、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	★あらめ かき揚げ
24	土	牛乳	中華丼 麩の味噌汁 オレンジ	米、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、中華味、醤油、ごま油、片栗粉 麩、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	フルーチェ
25	日					
26	月	牛乳	ロールパン ★チキンカツ まめまめサラダ どうぶつ コロコロスープ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、中濃ソース、油 さやいんげん、スナップエンドウ、人参、トマト、ごま、醤油、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ、塩 キウイフルーツ	お茶 牛乳	そばめし
27	火	牛乳	牛丼 ポテトサラダ わかめスープ パイナップル	米、牛肉、人参、白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 じゃが芋、レタス、人参、コーン、マヨドレ、塩 わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、ごま油、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳	★ごま せんべい
28	水	牛乳	カレーうどん 高野豆腐煮 キャベツの甘酢和え バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、小松菜、カレールー、鰹節 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 キャベツ、人参、きゅうり、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま バナナ	お茶 牛乳	梅昆布 おにぎり
29	木		弁当の日 (親子遠足)			
30	金	牛乳	ごはん さけのマヨチーズ焼き 納豆和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米 さけ、チーズ、青のり、マヨドレ、塩 キャベツ、人参、きゅうり、もやし、納豆、ささみ、もみのり、醤油 じゃが芋、玉ねぎ、絹さや、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	さつま芋 おやき
31	土	牛乳	チャーハン 味噌スープ バナナ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、中華味、醤油、ごま油 玉ねぎ、厚揚げ、豆腐、味噌、中華味 バナナ	お茶	せんべい

★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

