



# 5月の献立表

令和8年度  
認定こども園わだ

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 金 こどもの日 献立	ご飯(のりたま) フライドチキン ブロッコリーと人参のおかか和え マッシュポテト 豆腐と小松菜の卵スープ ヨーグルト	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、○バター、牛乳、○卵、バター、かつお節	こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、のりたま	牛乳 クッキー(こいのぼり)
2 土	五目うどん	ゆでうどん	○牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 市販菓子
7 木	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草と卵のナムル バナナ	米、油、ごま、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、卵、豚肉	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、コーン	ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、食塩、ゼリーの素	牛乳 ゼリー
8 金	ご飯 鮭のフリッター アスパラとキャベツのゆかりあえ 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 ヨーグルト	米、てんぷら粉、マヨネーズ、油、砂糖、○スナックスティックパン	○牛乳、さけ、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、みそ、油揚げ	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、アスパラガス	煮干だし汁、しそふりかけ	牛乳 スナックスティックパン
9 土	おにぎり(わかめふりかけ) 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも	○牛乳、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	煮干だし汁、炊き込みわかめ	牛乳 市販菓子
11 月	ご飯 かにかまの卵焼き 野菜の磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、○コーンフレーク、砂糖、○油	○牛乳、卵、厚揚げ、かにかまぼこ、みそ	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、○干しぶどう、わかめ、刻みのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、玄米フレーク、マジマロ	牛乳 玄米フレークスナック 0、1、2歳児(コーンフレーク)
12 火	カレーライス サラダスパゲティ ヨーグルト	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ハム	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、福神漬、みかん缶	カレールー、酢、食塩、こしょう	牛乳 フルーツ(オレンジ)
13 水	ご飯 筑前煮 ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	米、さといも、○蒸しパンミック、しらたき、てんぷら粉、油、砂糖	○牛乳、ちくわ、鶏肉、脱脂粉乳	だいこん、にんじん、○いちごジャム、たけのこ、ごぼう、れんこん、いんげん、しょうが、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 蒸しパン(いちごジャム)
14 木	ご飯 白身魚のムニエル いんげんのごまマヨネーズ和え 玉ねぎのかき玉みそ汁 ヨーグルト	米、○米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、すりごま、油	○牛乳、メルルーサ、卵、脱脂粉乳、みそ、バター、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、いんげん、にんじん、○塩こんぶ、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 おにぎり(塩こんぶ)
15 金	ご飯 肉じゃが 小松菜のツナ酢和え ヨーグルト	じゃがいも、米、○ロールパン、しらたき、砂糖、○グラニュー糖、○油、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ツナ、○きな粉	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、酢	牛乳 きな粉あげばん
16 土	チャーハン(ツナ)	米、油	○牛乳、ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	中華味、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 市販菓子
18 月	ご飯 厚揚げの炒め物 きゅうりと卵の酢の物 バナナ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、卵	きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、わかめ	酢、しょうゆ、中華味、しょうゆ(うすくち)、プリンの素	牛乳 プリン
19 火	コッペパン クリームシチュー チンゲン菜とちくわのナムル ヨーグルト	コッペパン、じゃがいも、○米、小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油、○油、○砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、○ツナ味付、脱脂粉乳、バター、ちくわ、粉チーズ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、○もやし、にんじん、○こまつな、コーン、○刻みのり	○酒、コンソメ、食塩、しょうゆ、○食塩、ガーリックパウダー	牛乳 おさかなごはん
20 水	お弁当日	○小麦粉、○強力粉、○グラニュー糖、○油	○牛乳、○卵、○バター			牛乳 チュロス
21 木	ご飯 いわしのかば焼き チンゲン菜と卵の塩ごま和え かぼちゃとふのみそ汁 ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、油、すりごま、ふ	○牛乳、いわし、脱脂粉乳、卵、みそ	○りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、○バナナ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 フルーツ(りんご) 0.1歳児(バナナ)
22 金 誕生会	ご飯(しそふりかけ) チーズハンバーグ ゆでブロッコリー 人参クラッセ 春雨とほうれん草のスープ ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、はるさめ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、チーズ、バター	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、コーン、わかめ	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、ソース、中華味、食塩、こしょう、しそふりかけ	牛乳 市販菓子
23 土	おにぎり(わかめふりかけ) 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも	○牛乳、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	煮干だし汁、炊き込みわかめ	牛乳 市販菓子
25 月	豆腐丼(カレー風味) 小松菜と人参のごま和え かぼちゃともやしのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、油、すりごま、米粉	○牛乳、木綿豆腐、○カルピス、みそ、油揚げ、○ゼラチン	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、エリンギ、わかめ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中華味、食塩、カレー粉	牛乳 カルピスゼリー
26 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとカニカマの酢の物 さつま芋と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、ごま、片栗粉	○牛乳、鶏肉、○卵、脱脂粉乳、かにかまぼこ、みそ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、○ほうれん草、えのきたけ、マーマレード、ねぎ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	牛乳 ほうれん草ケーキ
27 水	ご飯 たらの西京焼き かぼちゃといんげんの煮物 五目汁 ヨーグルト	米、砂糖、○スナックスティックパン(さつま芋)	○牛乳、たら、木綿豆腐、脱脂粉乳、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、いんげん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 スナックスティックパン(さつま芋)
28 木	ご飯 スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー オニオンスープ ヨーグルト	○米、米、じゃがいも、砂糖、油、コーンフレーク	○牛乳、卵、牛乳、脱脂粉乳、○豚肉、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、○にんじん、ピーマン、にんじん、○ひじき、にんにく、○こんぶ	コンソメ、食塩、○酒、○みりん、○しょうゆ、○食塩、こしょう	牛乳 混ぜご飯
29 金	ご飯 コロケ 小松菜とかにかまのごま酢和え そうめん汁 ヨーグルト	じゃがいも、米、パン粉、そうめん、てんぷら粉、砂糖、油、○砂糖、○ごま、ごま油	○牛乳、かにかまぼこ、脱脂粉乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○いわし、油揚げ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、ソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、○しょうゆ、○酒	牛乳 おやつ小魚
30 土	五目うどん	ゆでうどん	○牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 市販菓子



スプーンを持たせてください



