

2026年度



5月のこんだて



のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	金	ごはん みそ汁(かぶ・万能ねぎ) 豚肉ときゃべつのみそ炒め きゅうりの塩昆布和え なます	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 煮干し 油揚げ 豚肉	米 砂糖 米油 片栗粉	かぶ 小ねぎ きゃべつ セロリ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり 塩昆布 大根
2	土	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麩) 豚肉とえんどうのごまソース炒め かぶと人参の塩ナムル きゃべつの甘酢和え	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 豚肉	米 白玉麩 薄力粉 すりごま 米油 砂糖 ごま油 黒砂糖	わかめ スナックえんどう 玉ねぎ かぶ 人参 きゃべつ きゅうり 大根
4	月					
5	火					
6	水					
7	木	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・じゃがいも) チキンソテー 春のシャキシャキナムル みぞれ和え	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	みそ 鶏肉 牛乳	米 押麦 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油 すりごま グラニュー糖 食パン バター	きゃべつ トマト缶 玉ねぎ 人参 にんにく スナックえんどう もやし きゅうり 大根
8	金	ごぼうのドライカレー あつめ汁 きゃべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 ピザパン	みそ 油揚げ 豆腐 煮干し ツナ缶 豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	米 砂糖 米油 上新粉 ごま油 薄力粉 オリーブ油	玉ねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 青菜 きゃべつ きゅうり レタス 生姜 ビーマン
9	土	ごはん みそ汁(人参・長ねぎ) 鶏の照り焼き ひじきの煮物 きゃべつときゅうりのシャキシャキ和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 油揚げ 煮干し	米 ごま油 砂糖	人参 長ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり ひじき 大根 ゆかり 海苔
11	月	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 松風焼き 豆腐とかぶの煮物 もやしの梅肉和え	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	みそ 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 上新粉 片栗粉 米油 砂糖 ケーキミックス	もやし しめじ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 かぶ 生姜 きゅうり 梅干し
12	火	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かわい梅みそ焼き コーンサラダ レタスの生姜酢和え	麦茶 牛乳 レモンクッキー	みそ かわい ささみ 牛乳	米 じゃがいも 米油 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ わかめ 梅干し コーン缶 人参 レタス 生姜 レモン汁
13	水	玄米ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 豚と野菜のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 牛乳 しらすチャーハン	みそ 油揚げ しらす 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	大根 人参 ごぼう きゅうり わかめ 長ねぎ コーン缶
14	木	麦ごはん 太平燕 サケチャップ ならともやしの海苔サラダ スナックえんどうと人参のおかか和え	麦茶 牛乳 みそツナトースト	鮭 鯉節 ツナ缶 みそ 豚肉 牛乳	米 押麦 春雨 ごま油 砂糖 いりごま 米油 食パン	人参 しめじ きゃべつ もやし たけのこ きくらげ 小ねぎ なら スナックえんどう 海苔 玉ねぎ にんにく
15	金	ごはん みそ汁(かぶ・万能ねぎ) 豚肉ときゃべつのみそ炒め きゅうりの塩昆布和え なます	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 煮干し 油揚げ 豚肉	米 砂糖 米油 片栗粉	かぶ 小ねぎ きゃべつ セロリ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり 塩昆布 大根
16	土	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麩) 豚肉とえんどうのごまソース炒め かぶと人参の塩ナムル きゃべつの甘酢和え	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 豚肉	米 白玉麩 薄力粉 すりごま 米油 砂糖 ごま油 黒砂糖	わかめ スナックえんどう 玉ねぎ かぶ 人参 きゃべつ きゅうり 大根
18	月	ごはん みそ汁(えのき・にら) 洋風肉じゃが ごぼうサラダ	麦茶 牛乳 きなこの和風ケーキ	みそ 豆乳 豆腐 豚肉 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 薄力粉 すりごま いりごま 甘納豆	えのき なら 玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう きゅうり ひじき
19	火	ごはん 玉ねぎ坊やスープ 鶏ちゃん焼き きゅうりのごま酢和え 人参サラダ	麦茶 牛乳 しらすつちよ	鶏肉 赤みそ しらす 牛乳	米 砂糖 オリーブ油 米油 すりごま ごま油 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ コーン缶 ビーマン 人参 にんにく きゅうり
20	水	玄米ごはん みそ汁(もやし・厚揚げ) ねぎ塩さば 赤いマカロニ きゃべつじゃこドレッシング和え	麦茶 牛乳 チーズコーンスコーン	厚揚げ みそ さば しらす ベーコン 牛乳 チーズ	米 ごま油 マカロニ 米油 薄力粉 砂糖 バター	もやし 長ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ トマト缶 きゅうり コーン缶
21	木	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・じゃがいも) チキンソテー 春のシャキシャキナムル みぞれ和え	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	みそ 鶏肉 牛乳	米 押麦 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油 すりごま グラニュー糖 食パン バター	きゃべつ トマト缶 玉ねぎ 人参 にんにく スナックえんどう もやし きゅうり 大根
22	金	ごぼうのドライカレー あつめ汁 きゃべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 ピザパン	みそ 油揚げ 豆腐 煮干し ツナ缶 豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	米 砂糖 米油 上新粉 ごま油 薄力粉 オリーブ油	玉ねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 青菜 きゃべつ きゅうり レタス 生姜 ビーマン
23	土	ごはん みそ汁(人参・長ねぎ) 鶏の照り焼き ひじきの煮物 きゃべつときゅうりのシャキシャキ和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏肉 油揚げ 煮干し	米 ごま油 砂糖	人参 長ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり ひじき 大根 ゆかり 海苔
25	月	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 松風焼き 豆腐とかぶの煮物 もやしの梅肉和え	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	みそ 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 上新粉 片栗粉 米油 砂糖 ケーキミックス	もやし しめじ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 かぶ 生姜 きゅうり 梅干し
26	火	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かわい梅みそ焼き コーンサラダ レタスの生姜酢和え	麦茶 牛乳 レモンクッキー	みそ かわい ささみ 牛乳	米 じゃがいも 米油 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ わかめ 梅干し コーン缶 人参 レタス 生姜 レモン汁
27	水	玄米ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 豚と野菜のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 牛乳 しらすチャーハン	みそ 油揚げ しらす 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	大根 人参 ごぼう きゅうり わかめ 長ねぎ コーン缶
28	木	麦ごはん 太平燕 サケチャップ ならともやしの海苔サラダ スナックえんどうと人参のおかか和え	麦茶 牛乳 みそツナトースト	鮭 鯉節 ツナ缶 みそ 豚肉 牛乳	米 押麦 春雨 ごま油 砂糖 いりごま 米油 食パン	人参 しめじ きゃべつ もやし たけのこ きくらげ 小ねぎ なら スナックえんどう 海苔 玉ねぎ にんにく
29	金	ごはん みそ汁(じゃがいも・おくら) 鶏のから揚げ 大根の梅ドレッシングサラダ 玉ねぎと油揚げの煮物	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 卵	米 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 オリーブ油 バター マーマレード	おくら 生姜 大根 きゅうり 人参 コーン缶 梅干し 玉ねぎ 干しいたけ りんごジュース
30	土	ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) 家常豆腐 いんげんと人参のおかか和え きゅうりの梅肉和え	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 厚揚げ 鯉節 煮干し 豚肉	米 砂糖 ごま油	大根 玉ねぎ 人参 きゃべつ いんげん きゅうり 梅干し

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
516kcal	19.2g	14.4g	80.0g	188mg	2.0mg	172μg	0.29μg	0.28μg	22mg	1.9g