

2026年5月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	献立名	原材料
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	金	ケチャップライス こいのぼりハンバーグ ツナとキャベツのサラダ コーンクリームスープ フルーツ（オレンジ）	牛豚ひき肉・豆腐・ちくわ ツナフレーク ▲牛乳	グリーンピース 玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー・レモン 果汁 コーン オレンジ	米(国産)・▲マーガリン 油・パン粉 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・チキンコンソ メ・塩 塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 ▲コーンクリームスープの素	こいのぼり サンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
2	土	豆腐のふわふわ丼 チンゲン菜ともやしの和え物 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん チンゲン菜・緑豆もやし わかめ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 じゃが芋	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳
7	木	照焼ミートボール カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ カリフラワー・コーン ほうれん草・人参 わかめ	油・パン粉・砂糖 白ごま 米(国産) おつゆ麩	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	りんごかん 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳
8	金	マーマレードチキン マカロニのケチャップソテー 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	鶏肉	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人 参 キャベツ・エリンギ・ブロッコ リー	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・醤油 チキンコンソメ	ヨーグルトパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウ ダー・砂糖 ▲ヨーグルト・塩・油 ▲牛乳
9	土	豚肉うどん 平天入り野菜炒め かぼちゃの甘煮	豚肉・油揚げ さつま揚げ	人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・コーン・ほうれん草 かぼちゃ	うどん 油・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	せんべい 牛乳	星型せんべい ▲牛乳
11	月	千草焼 ブロッコリーサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・鶏ひき肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・しめじ・さやえんどう ブロッコリー・きゅうり・キャバ ツ・トマト 白菜・わかめ	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 黒こんにやく・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	コーンフレーク クッキー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキ ングパウダー・砂糖 ▲低脂肪乳・油・コーン フレーク ▲牛乳
12	火	郷土料理の日（高知） オーロラソースのチキン南蛮 ぐる煮 チンゲン菜ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・ごぼう チンゲン菜・緑豆もやし まいたけ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 里芋・つきこんにやく・砂糖 米(国産) そうめん	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ 醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	豆二ラお焼き 牛乳	大豆・ニラ・人参・小麦粉 塩・油・醤油・調合ごま油 ▲牛乳
13	水	そぼろ醤油ラーメン 蒸かぼちゃ ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ（パイン）	豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・カリフラワー パイン（缶詰）	ラーメン・油・調合ごま油 油・砂糖	醤油・中華だし・塩・オイスター ソース 塩 酢・醤油	夕焼け おにぎり 牛乳	米(国産)・人参・醤油 本みりん・料理酒・だし ▲牛乳
14	木	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 凍り豆腐 豆腐・赤みそ・白みそ	たけのこ・玉ねぎ・コーン・白 菜・ピーマン ひじき・人参・さやいんげん なす・しめじ オレンジ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	さつま芋 蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウ ダー・砂糖 ▲低脂肪乳・さつま芋・ 油 ▲牛乳
15	金	世界の料理（スペイン） 白身魚のエスカベッシュ じゃが芋のスープ煮 マカロニサラダ パエリア風 スープ	ホキ	玉ねぎ・人参・しょうが・ドライパセリ きゅうり・コーン ピーマン・玉ねぎ・にんにく キャベツ・緑豆もやし・しめじ	でん粉・油・砂糖・オリーブ油 じゃが芋 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイ プ(卵不使用) 米(国産)・オリーブ油	塩・酢・醤油 チキンコンソメ チキンコンソメ・カレーパウダー チキンコンソメ	マセドニア 牛乳	バナナ・りんご・みかん(缶詰) オレンジジュース・砂糖 ▲牛乳
16	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのあおさし 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・あお さのり えのきたけ・白菜	米(国産)・砂糖・油 白ごま さつま芋	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ビスケット 牛乳	▲マリービスケット ▲牛乳

<注意事項>

- アレルギーについて
 - ①卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
 - ②そば・落花生の入った食材は使用していません。
- 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 3) 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	558Kcal
蛋白質	20.3g
脂質	17.9g
カルシウム	242mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	献立名	原材料
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
18	月	鶏肉の照焼 かぼちゃの煮物 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ	砂糖・油 砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	ピーチかん 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ▲牛乳
19	火	幼児お弁当日 赤魚のパン粉焼 マカロニソテー ウイナーピーンズ ロールパン スープ	赤魚 ウイナー・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・大根・さやいんげん	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 マカロニ・油 ▲ロールパン	塩・ウスターソース チキンコンソメ チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	いりごと フルーツ 牛乳	いりこ バナナ ▲牛乳
20	水	麻婆丼 ビーフソテー 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ 人参・ニラ 白菜・わかめ・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし 中華だし・醤油・塩	グリッシーニ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・塩 ▲粉チーズ・油 ▲牛乳
21	木	ポークカレー しらすと野菜のサラダ フルーツ(りんご)	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参 きゅうり・赤パプリカ・キャベツ りんご	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	▲カレールー 酢・醤油	にゅうめん 牛乳	そうめん・油揚げ・白菜・人参・青ねぎ だし・醤油・本みりん・塩 ▲牛乳
22	金	白身魚のバターソース さつま芋の甘煮 ウイナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ ウイナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・玉ねぎ キャベツ	小麦粉・油・▲マーガリン さつま芋・砂糖 油 米(国産) 巻麩	塩 チキンコンソメ だし	かりんとう 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・黒砂糖 ▲牛乳
23	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(パイナップル)	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 パイナップル(缶詰)	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	ぜんべい 牛乳	アンパンマンのソフトゼンべい ▲牛乳
25	月	ハオユー豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚肉 ●ハム	白菜・人参・ピーマン・まいたけ きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・青ねぎ オレンジ	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	きなこクリーム サンド 牛乳	▲食パン・豆腐・砂糖 でん粉・きな粉 ▲牛乳
26	火	フライドチキン キャベツサラダ キャロットピラフ スープ ホワイトサワーかん	鶏肉 ウイナー	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・赤パプリカ 人参・ドライパセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天	マヨネーズタイプ(卵不使用)・小麦粉・でん粉・油 砂糖・油 米(国産)・油・▲マーガリン じゃが芋 ▲カルピス	醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	お誕生日 ケーキ ジョア	小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶・砂糖・卵 ▲マーガリン・塩・ゆで小豆・▲ホイップクリーム ▲ジョア(プレーン)
27	水	五目うどん ちくわの天ぷら フロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉・油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ・だし昆布 フロッコリー・トマト・コーン・レモン果汁 バナナ	うどん 小麦粉・油 砂糖・オリーブ油	だし・醤油・本みりん・塩 酢・塩・醤油	わかめ おにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 ▲牛乳
28	木	アジのごま醤油煮 もやしと小松菜のお浸し 焼さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 大根・わかめ・玉ねぎ	砂糖・白ごま さつま芋 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 だし	ごま ちんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳
29	金	鶏肉のおかか焼 ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	鶏肉・かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	ひじき・グリーンピース 白菜・ほうれん草・えのきたけ 黄桃(缶詰)	砂糖・小麦粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	オレンジ パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・オレンジジュース ▲牛乳
30	土	そぼろピピン丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	豚ひき肉 しらす 豆腐	緑豆もやし・小松菜・大根・人参 きゅうり・緑豆もやし カリフラワー・チンゲン菜	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	ビスケット 牛乳	アスバラガスビスケット ▲牛乳