

2026年 5月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
1	金	ごはん ポークみそ焼き 青菜のサラダ スープ(切干大根、コーン) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 オリーブ油 クラッカー	豚肉 ツナ缶 みそ 牛乳	ほうれんそう コーン缶詰 にんじん たまねぎ りんごジュース 寒天、切干大根	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー(オレンジ) クラッカー 麦茶、牛乳	
2	土	しょうゆラーメン チーズはんぺん 果物(パイン缶) 麦茶	中華めん ごま油 黒糖パン	豚肉 ブロッコリー はんぺん 牛乳	パイン缶 コーン缶詰 ほうれんそう にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
7	木	ごはん 鮭の磯焼き 厚揚げとかぶの煮物 さつま汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも 食パン いちごジャム	豚肉 生揚げ みそ さけ 牛乳	いんげん ごぼう かぶ あおのり	ヨーグルト 麦茶 ジャムサンド(イチゴ) 麦茶 牛乳	
8 22	金	ごはん ヤンニョムチキン風 スナックえんどうとしめじの和え物 みそ汁(キャベツ、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 コーンフレーク	鶏肉 みそ 牛乳	スナック えんどう キャベツ ぶなしめじ にんにく にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
9 23	土	スパゲティナポリタン スープ(じゃが芋、しめじ) 果物(みかん缶) 麦茶	上白糖 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも ぶどうパン	アレルギーフリーウイナー 牛乳	青ピーマン みかん缶 ぶなしめじ たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
11 25	月	ロールパン かぼちゃのシチュー 甘酢あえ 果物(パインアップル) 麦茶	調合油 上白糖 ロールパン アレルギーフリーシチュー 精白米 うるち米	鶏肉 牛乳	パインアップル にんじん だいこん たまねぎ きゅうり かぼちゃ、焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳	
12 26	火	ごはん 鱈のゆかり揚げ 春キャベツのサラダ 若竹汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 オリーブ油 コッペパン	さわら みそ 牛乳	コーン缶詰 キャベツ かつわかめ ゆでたけのこ ふりかけ ゆかり にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 みそパン 麦茶 牛乳	
13 27	水	ごはん 鶏肉のレモン漬け焼き 野菜の煮物 みそ汁(茄子、豆腐) 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 オリーブ油 中華めん ごま油	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 豚肉 牛乳	レモン果汁 ブロッコリー にんじん なす かつわかめ ねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 わかめラーメン 麦茶 牛乳	
14 28	木	梅ごはん ホキのおろし煮 れんこんサラダ みそ汁(小松菜、玉ねぎ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小麦粉、ホト	柿 みそ シュレットチーズ 牛乳	れんこん にんじん だいこん たまねぎ、コーン缶詰 しょうが、うめびしお こまつな、きゅうり	ヨーグルト 麦茶 ボンデケーキ 麦茶 牛乳	
15 29	金	ごはん チャブチェ風 みそ汁(白菜、油あげ) 果物(柑橘類) 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油、調合油 ホットケーキミックス粉	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	青ピーマン 季節の柑橘類 乾きくらげ はくさい にんじん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 紅茶マフィン 麦茶 牛乳	
16 30	土	けんちんうどん 小松菜の磯和え 果物(もも缶) 麦茶	干しうどん さといも 上白糖 ごま油 スティックパン	豚肉 木綿豆腐 牛乳	黄桃缶 焼きのり りよくとうもやし ねぎ にんじん、こまつな だいこん、ごぼう	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
18	月	麻婆茄子丼 切干サラダ スープ(コーン、チンゲン菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、小麦粉 オリーブ油、食パン ごま油、グラニュー糖	豚ひき肉 みそ 牛乳	切干大根 乾しいたけ、胡瓜 フグソイ、たまねぎ コーン缶詰、なす にんにく にんじん、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 メロンパン風トースト 麦茶 牛乳	
19	火	ごはん かれの煮物 さつま芋サラダ みそ汁(もやし、ニラ) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 精白米 もち米	から揚げ みそ 油揚げ 牛乳	干しぶどう りよくとうもやし にら しょうが 山菜ミックス水煮	せんべい 麦茶 牛乳 山菜おこわおにぎり 麦茶 牛乳	
20	水	ごはん アスパラ入り豚肉の炒め物 胡瓜とトマトのごま酢和え みそ汁(大根、オクラ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 調合油 ホト	豚肉 みそ かつお節 牛乳	トマト、あおのり わか、しょうが アスパラガス にんじん だいこん たまねぎ、きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 たご焼き風ポテト 麦茶 牛乳	
21	木	【お誕生日会】 ごはん 豚のかりん揚げ キャベツのしらす和え みそ汁(ほうれん草、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 ロールケーキ	豚肉 油揚げ みそ しらす干し 生クリーム 牛乳	キャベツ りよくとうもやし ほうれんそう しょうが パイン缶	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。