



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	たけのこごはん ★焼きししゃも 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 ししゃも、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 じゃが芋 片栗粉、小麦粉、パン粉 ボーレル バセリ、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、干しうどう ケーキ 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 せんべい 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 ジャム サンド ブルーベリージャム	
8	木	牛乳	バターロールパン マカラニグランタン ★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 マカラニグランタン 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 ひじき 米、ひじき、油揚げ おにぎり 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 豆乳 クッキー	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、パン粉、小麦粉、油 きんぴらごぼう 絹さやの味噌汁 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★ポンデ ケージョ 牛乳、醤油、みりん、鰹節	
10	土	牛乳	さけわかめおにぎり せんべい オレンジ	米、さけフレーク、ぶりかけわかめ キヤベツ、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、苺ジャム	
11	日					
12	月	牛乳	春野菜のナポリタン さつま芋のママレード煮 小松菜のごま和え りんご	スパゲティー、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 ビーンパ風 ほうれん草、中華味 おにぎり 醤油、ごま油	
13	火	牛乳・ピコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
14	水	牛乳	麦ごはん ★さばのチリソースかけ キヤベツのツナ和え 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 キヤベツ、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 フルーツ ヨーグルト、みかん缶 ヨーグルト ウエハース	
15	木	牛乳	豚丼 パンサンスー ねじり棒	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、にら、人参、醤油、砂糖、ごま油 厚揚げの味噌スープ バナナ	お茶 牛乳 アップル りんご、牛乳、砂糖 スコーン 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 じやが芋、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 ごま ★五平餅 ミリん、砂糖、ごま	
17	土	牛乳 ハッピーターン	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、ちりめんじやこ、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 ホットケーキミックス 人参、ほうれん草 砂糖、牛乳、油	
20	火	牛乳	そぼろ丼 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 豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉、塩	
21	水	牛乳	ごはん ミレー ビスケット	米 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	お茶 牛乳 ★きな粉 食パン、きな粉、砂糖 ラスク マーガリン	
22	木	牛乳	ジャージャー麺 ★揚げ餃子 シャキシャキナムル 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 醤油、ごま、ごま油	
23	金	牛乳	ごはん きな粉 ウエハース	米 鶏肉、醤油、みりん ごぼうサラダ にら玉スープ りんご	お茶 牛乳 ★あらめの あらめ、人参、玉ねぎ かき揚げ 天ぷら粉、塩、油	
24	土	牛乳	中華丼 薄焼き せんべい 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 牛乳	
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 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 じやが芋、玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ、塩 キウイフルーツ	お茶 牛乳 中華麺、米、玉ねぎ、にら 人参、好みソース そばめし 中華味、ごま油、天かす	
27	火	牛乳	牛丼 ハッピーターン	米、牛肉、白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 じやが芋、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 小麦粉、ごま、砂糖 せんべい 塩、油	
28	水	牛乳	カレーうどん 高野豆腐煮 薄焼き せんべい	うどん、豚肉、玉ねぎ、じやが芋、人参、小松菜、カレールウ、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、にら、醤油、砂糖、ごま バナナ	お茶 牛乳 梅昆布 おにぎり 梅昆布 醤油	
29	木		弁当の日 (親子遠足)		お茶 牛乳 ビスコ	
30	金	牛乳	ごはん ごま ステック	米 さけのマヨチーズ焼き 納豆和え じやが芋の味噌汁 オレンジ	お茶 牛乳 さつま芋、片栗粉 さつま芋、砂糖、マーガリン おやき 醤油、みりん、ごま	
31	土	牛乳	チャーハン せんべい	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、豆苗、味噌、中華味 バナナ	お茶 せんべい 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

