



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8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	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 たけのこサラダ 花麩のすまし汁 えびせんべい キウイフルーツ	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 水煮たけのこ、人参、きゅうり、ブロッコリー、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節 花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	
2	土	牛乳 ハッピー ターン	ツナ昆布おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、シーチキン、塩昆布、ごま 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 せんべい	コーンフレーク、ココア マシュマロ、マーガリン ぼたぼた焼き
3	日		憲法記念日			
4	月		みどりの日			
5	火		こどもの日			
6	水		振替休日			
7	木	牛乳 ごま スティック	カツカレー チップスサラダ パイナップル	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パン粉、小麦粉、カレールー、油 キャベツ、人参、きゅうり、スナックエンドウ、トマト、ポテトチップス、シーザードレッシング パイナップル	お茶 牛乳	食パン、抹茶、砂糖 マーガリン
8	金	牛乳	ごはん マーボー春雨 ★ごぼうとツナ和え 新玉ねぎのスープ バナナ 清見オレンジ	米 豚ミンチ、春雨、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、ごま油、赤味噌、中華味 ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、醤油、酢、砂糖、ごま 玉ねぎ、水菜、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ 清見オレンジ	お茶 牛乳	豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉、塩
9	土	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン キャベツスープ バナナ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、中華味、醤油、ごま油 玉ねぎ、キャベツ、厚揚げ、醤油、中華味 バナナ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
10	日					
11	月	牛乳	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜とコーンと和え けんちん汁 りんご スナック	ごはん あじ、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、酢、醤油、砂糖、小麦粉、塩、油 小松菜、コーン、人参、醤油、中華味、ごま油 鶏肉、大根、ごぼう、人参、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳	さつま芋、マーガリン 砂糖、スキムミルク
12	火	牛乳 ミレー ビスケット	親子丼 ★切干大根サラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節 切干大根、蓮根、人参、チンゲン菜、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 牛乳	お好み焼き粉、キャベツ にら、天かす、青のり お好み焼きソース
13	水	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
14	木	牛乳	ロールパン 鶏肉のレモンタルタル焼き さっぱりサラダ 春野菜のシチュー バナナ パイナップル	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、パセリ、レモン、小麦粉、マヨドレ、砂糖、塩 キャベツ、人参、きゅうり、トマト、青じそ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、人参、アスパラガス、玉ねぎ、牛乳、シチュールー パイナップル	お茶 牛乳	小麦粉、ごま、砂糖、塩 油
15	金	牛乳	ごはん チンジャオロース マカロニサラダ なめこスープ クラッカー キウイフルーツ	ごはん 豚肉、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、水煮たけのこ、にんにく、オイスターソース、中華味、ごま油 マカロニ、きゅうり、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩 なめこ、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	じゃが芋、チーズ、塩 片栗粉、小麦粉、パン粉 パセリ、油
16	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	ラスク ラスク
17	日					
18	月	牛乳	ごはん ★焼きししゃも キャベツのなめたけ和え 人参 せんべい オレンジ	米 ししゃも キャベツ、もやし、人参、豆苗、なめたけ、醤油、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、糸こんにゃく、絹さや、醤油、砂糖、みりん、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス ほうれん草、人参、牛乳 砂糖、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
19	火	牛乳	人参おかかごはん ささみチーズ春巻き きゅうりの酢の物 うの花 クッキー	米、人参、醤油、みりん、ごま、鰹節 春巻きの皮、ささみ、コーン、青じそ、チーズ、小麦粉、塩、油 きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖 白菜、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	小麦粉、マーガリン ★カルピス クッキー 牛乳、砂糖
20	水	牛乳 ミレー ビスケット	そばろ丼 ひじきサラダ 味噌スープ キウイフルーツ	米、豚ミンチ、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油 ひじき、人参、大根、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ 長ねぎ、しめじ、にら、薄揚げ、味噌、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
21	木	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ ☆しじみの味噌汁 クラッカー パイナップル	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、味噌、みりん じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、塩 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳	ホットケーキミックス りんご、牛乳、砂糖 マーガリン
22	金	牛乳	味噌ラーメン レバーのケチャップ煮 えび せんべい シャキシャキナムル バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油 レバー、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、醤油、砂糖 小松菜、パプリカ、人参、きくらげ、ごま、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳	米、天かす、青のり 醤油、みりん
23	土	牛乳 ハッピー ターン	ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼き肉のたれ 玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶	ラスク ラスク
24	日					
25	月	牛乳	★チキンカツサンド (セルフサンド) レタスサラダ ミレー ビスケット パイナップル	食パン、鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、中濃ソース、マーガリン、油 レタス、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ 玉ねぎ、じゃが芋、人参、コーン、パセリ、豆乳、醤油、コンソメ パイナップル	お茶 牛乳	粉寒天、桃缶、砂糖 グレープジュース
26	火	牛乳	ごはん さわらの梅マヨ焼き 小松菜の煮浸し かぼちゃの味噌汁 バナナ オレンジ	米 さわら、梅干し、マヨドレ、醤油、みりん 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	中華麺、玉ねぎ、にら 焼きそば 中華味、お好み焼きソース
27	水	牛乳	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 薄焼き せんべい バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 ちくわ、天ぷら粉、青のり、油 きゅうり、大根、人参、塩昆布、醤油、ごま油、ごま バナナ	お茶 牛乳	米、餅米、味噌、砂糖 ごま
28	木	牛乳 ハッピー ターン	弁当の日 (親子遠足)			
29	金	牛乳	ごはん 赤魚の和風あんかけ 納豆サラダ かぼちゃ ポーロ キウイフルーツ	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、片栗粉、油 キャベツ、人参、きゅうり、もやし、納豆、醤油、マヨドレ 卵、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	さくさく 麩のラスク 麩、マーガリン、砂糖
30	土	牛乳	ナポリタンスパゲティ キャベツサラダ せんべい バナナ	スパゲティ、鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、コンソメ、塩、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ バナナ	お茶	ヨーグルト ヨーグルト コーンフレーク
31	日					

★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

