

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	米	お茶	
			さばの味噌煮	さば、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			たけのこサラダ	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		
		えび	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★マシュマロ	コーンフレーク、ココア
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おこし	マシュマロ、マーガリン
2	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり	米、シーチキン、塩昆布、ごま	お茶	
		ハッピー	具だくさん味噌汁	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	オレンジ	オレンジ	せんべい	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	カツカレー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パン粉、小麦粉、カレールー、油	お茶	
		ごま	チップスサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、スナップエンドウ、トマト、ポテトチップス、シーザードレッシング	牛乳	食パン、抹茶、砂糖
		スティック	パイナップル	パイナップル	✿抹茶ラスク	マーガリン
8	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			マーボー春雨	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	牛乳	
			★ごぼうとツナ和え	ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、醤油、酢、砂糖、ごま		
			新玉ねぎのスープ	玉ねぎ、水菜、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ		豆乳、片栗粉、砂糖
		バナナ	清見オレンジ	清見オレンジ	豆乳餅	きな粉、塩
9	土	牛乳	チャーハン	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、中華味、醤油、ごま油	お茶	
		ハッピー	キャベツスープ	玉ねぎ、キャベツ、厚揚げ、醤油、中華味		
		ターン	バナナ	バナナ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
10	日					
11	月	牛乳	ごはん	ごはん	お茶	
			あじの南蛮漬け	あじ、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、酢、醤油、砂糖、小麦粉、塩、油	牛乳	
			小松菜とコーン和え	小松菜、コーン、人参、醤油、中華味、ごま油		
		大豆	けんちん汁	鶏肉、大根、ごぼう、人参、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	スイート	さつま芋、マーガリン
		スナック	りんご	りんご	ポテト	砂糖、スキムミルク
12	火	牛乳	親子丼	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節	お茶	
			★切干大根サラダ	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	牛乳	お好み焼き粉、キャベツ
		ミレー	豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	お好み	にら、天かす、青のり
		ビスケット	バナナ	バナナ	焼き	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	ロールパン	お茶	
			鶏肉のレモンタルタル焼き	鶏肉、玉ねぎ、パセリ、レモン、小麦粉、マヨドレ、砂糖、塩	牛乳	
			さっぱりサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、トマト、青じそ、酢、醤油、砂糖		
			春野菜のシチュー	じゃが芋、人参、アスパラガス、玉ねぎ、牛乳、シチュールー	★ごま	小麦粉、ごま、砂糖、塩
		バナナ	パイナップル	パイナップル	せんべい	油
15	金	牛乳	ごはん	ごはん	お茶	
			チンジャオロース	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	牛乳	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩		じゃが芋、チーズ、塩
		畑の	なめこスープ	なめこ、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ	じゃが芋	片栗粉、小麦粉、パン粉
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ボール	パセリ、油
16	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
		ハッピー	さつま芋の味噌汁	さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	バナナ	バナナ	ラスク	ラスク
17	日					
18	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			★焼きししゃも	ししゃも	牛乳	
			キャベツのなめたけ和え	キャベツ、もやし、人参、豆苗、なめたけ、醤油、ごま		ホットケーキミックス
		人参	肉じゃが	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	野菜	ほうれん草、人参、牛乳
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ドーナツ	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	米、人参、醤油、みりん、ごま、鰹節	お茶	
			ささみチーズ春巻き	春巻きの皮、ささみ、コーン、青じそ、チーズ、小麦粉、塩、油	牛乳	
			きゅうりの酢の物	きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖		小麦粉、マーガリン
		うの花	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	★カル鉄	ひじき、小魚、ごま
		クッキー	オレンジ	オレンジ	クッキー	牛乳、砂糖
20	水	牛乳	そぼろ丼	米、豚ミンチ、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、人参、大根、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
		ミレー	味噌スープ	長ねぎ、しめじ、にら、薄揚げ、味噌、中華味	ジャム	
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	サンド	食パン、苺ジャム
21	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、醤油、みりん	牛乳	
			ポテトサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、塩		ホットケーキミックス
			✿しじみの味噌汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	アップル	りんご、牛乳、砂糖
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	スコーン	マーガリン
22	金	牛乳	味噌ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油	お茶	
			レバーのケチャップ煮	レバー、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、醤油、砂糖	牛乳	
		えび	シャキシャキナムル	小松菜、パプリカ、人参、きくらげ、ごま、醤油、ごま油	天かす	米、天かす、青のり
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、みりん
23	土	牛乳	ごはん	米	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼き肉のたれ		
		ハッピー	中華スープ	玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ラスク	ラスク
24	日					
25	月	牛乳	★チキンカツサンド	食パン、鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、中濃ソース、マーガリン、油	お茶	
			（セルフサンド）		牛乳	
			レタスサラダ	レタス、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ		
		ミレー	豆乳コンソメスープ	玉ねぎ、じゃが芋、人参、コーン、パセリ、豆乳、醤油、コンソメ	グレープ	粉寒天、桃缶、砂糖
		ビスケット	パイナップル	パイナップル	寒天	グレープジュース
26	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さわらの梅マヨ焼き	さわら、梅干し、マヨドレ、醤油、みりん	牛乳	
			小松菜の煮浸し	小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節		
			かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		中華麺、玉ねぎ、にら
		バナナ	オレンジ	オレンジ	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	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節	お茶	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、天ぷら粉、青のり、油	牛乳	
		薄焼き	三色昆布和え	きゅうり、大根、人参、塩昆布、醤油、ごま油、ごま		米、餅米、味噌、砂糖
		せんべい	バナナ	バナナ	★五平餅	ごま
28	木	牛乳	弁当の日		お茶	
		ハッピー	（親子遠足）		牛乳	
		ターン			ビスコ	ビスコ
29	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			赤魚の和風あんかけ	赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、片栗粉、油	牛乳	
			納豆サラダ	キャベツ、人参、きゅうり、もやし、納豆、醤油、マヨドレ		
		かぼちゃ	かきたま味噌汁	卵、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、鰹節	さくさく	
		ボーロ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	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ー	スパゲティー、鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、コンソメ、塩、油	お茶	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		ヨーグルト
		せんべい	バナナ	バナナ	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




