

令和8年度 5月 献立表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
※ 01 金	昼食	こいのぼりのオムライス ハッシュドビーフ ポテトサラダ フルーツ	米、油 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	卵、ウインナー、ちくわ 牛肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、グリーンピース 玉ねぎ、人参、ホールトマト、しめじ、 人参、きゅうり、コーン フルーツ	ケチャップ、こしょう、塩 ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 塩
	午後おやつ	フルーツポンチ			黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
※ 02 土	昼食	スパゲティイタリアン コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油	卵、ウインナー、ベーコン、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、しめじ、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
07 木	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 春雨としらすのごま和え フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 春雨、すりごま、砂糖	えび、凍り豆腐、こんぶ しらす干し	人参、グリーンピース、干しいたけ 人参 フルーツ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳		
08 金	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ れんこんとひじきのサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ、すりごま ごま油	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ツナ、ひじき ベーコン	玉ねぎ、人参、ほうれん草 れんこん、枝豆 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
※ 09 土	昼食	カレーうどん 粉ふきいも フルーツ	うどん、油 じゃがいも	牛肉 あおのり	玉ねぎ、人参、葉ねぎ 人参 フルーツ	カレールウ、だしの素 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
11 月	昼食	ご飯 さわらの甘酢あんかけ 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 油、砂糖、小麦粉 じゃがいも	さわら 生揚げ、みそ、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ、塩
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	ロールパン、いちごジャム	牛乳		
12 火	昼食	ご飯 鶏肉の照り煮 ひじきサラダ フルーツ	米 砂糖 ごま、油、砂糖	鶏もも肉 ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、しめじ、葉ねぎ、いんげんまめ 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	小魚焼き 牛乳	小麦粉、油	卵、しらす干し、あおのり 牛乳	キャベツ	お好み焼きソース
13 水	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ しらす干し	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 チンゲン菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
14 木	昼食	ご飯 さばの煮付け 豚汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 里芋、板こんにやく	さば 豚肉、みそ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
15 金	昼食	ご飯 まりあげ スパゲティサラダ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、スパゲティ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき ツナ	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん 塩、こしょう
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	牛乳	塩こんぶ	
※ 16 土	昼食	豆乳タンタン麺 いんげんのおかか和え フルーツ	中華麺、ごま油、ごま、砂糖	豚ひき肉、豆乳、水煮大豆 かつお節	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、ねりごま、生姜 いんげんまめ、人参 フルーツ	しょうゆ、中華だし、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
18 月	昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のおひたし フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにやく、砂糖、油	牛肉 かつお節	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、スキムミルク 牛乳		
19 火	昼食	ご飯 白身魚の新緑揚げ 春雨サラダ わかめとたけのこの中華風スープ フルーツ	米 小麦粉、油 マヨネーズ、春雨 片栗粉、ごま油	白身魚 ハム わかめ	パセリ きゅうり、人参、コーン 竹の子、えのきたけ、人参 フルーツ	塩 中華だし、しょうゆ、塩
	午後おやつ	豆乳もち 牛乳	片栗粉、黒砂糖、砂糖	豆乳、きな粉 牛乳		
20 水	昼食	ご飯 ポークビーンズ フレンチサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚肉、水煮大豆 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、塩
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	