



5月のよていこんだて

2026年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 金	昼食	ちゃんぽんめん ひじきサラダ	中華めん、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉 ひじき、ちくわ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ ブロッコリー、人参	シヤンタン、塩こしょう 塩こしょう
	午後おやつ	きなこおはぎ 牛乳	米、もち米、砂糖	あずき、きなこ 牛乳		塩
2 16 30 土	昼食	ハヤシライス 温野菜	米、砂糖、油 マヨドレ	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜 かぼちゃ、オクラ	ハヤシルウ、コンソメ、酒 塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
18 月	昼食	ごはん 魚のごまみそ焼き 高野豆腐の煮物 麩とほうれん草のすまし汁	米 ごま、砂糖 砂糖 麩	魚、みそ 高野豆腐 昆布	人参、いんげん、しいたけ 玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン、コーン缶、砂糖、油	チーズ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマト缶	ケチャップ、コンソメ、酒、塩
19 火	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え たまごのみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油 砂糖	鶏肉、青のり かつお節 卵、みそ	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、青ねぎ	酒、塩 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	クラッカーサンド くだもの 牛乳	クラッカー、いちごジャム	牛乳	くだもの	
20 水	昼食	パン 魚のクリーム煮 もやしのナムル かぶのスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、油 砂糖、ごま、ごま油 油	魚、スキムミルク、牛乳 ベーコン	玉ねぎ、しめじ もやし、人参、ほうれん草 かぶ、玉ねぎ、人参	コンソメ、塩こしょう、酒 しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ゆかりじゃこおにぎり 牛乳	米	ちりめんじゃこ 牛乳		ゆかり
7 21 木	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豆腐のみそ汁	米 砂糖、油	豚肉 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
8 22 金	昼食	チキンカレー 切干大根サラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 ごま油、砂糖	鶏肉 かにかま	玉ねぎ、人参、小松菜、ぼなな、りんご、にんにく 切干大根、人参、きゅうり	カレールウ、カレー粉、ソース、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶、桃缶、バナナ	
9 23 土	昼食	ミートスパゲッティ コンソメスープ	スパゲッティ、砂糖、油 油	合挽きミンチ ウインナー	玉ねぎ、トマト缶 キャベツ、人参、しめじ	コンソメ、酒、塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
11 25 月	昼食	親子丼 春キャベツの塩こんぶ和え 新じゃがのみそ汁	米、麩、片栗粉、砂糖 ごま油 じゃがいも	鶏肉、卵 塩こんぶ みそ	玉ねぎ、青ねぎ キャベツ、人参 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳	りんご、りんごジュース	
12 26 火	昼食	ごはん マーボー厚揚げ 中華スープ	米 ごま油、砂糖、片栗粉 油	厚揚げ、豚ミンチ、赤みそ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、チンゲン菜、もやし	シヤンタン、しょうゆ、みりん、酒 シヤンタン、塩こしょう
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
13 27 水	昼食	パン 鶏肉と野菜のトマト煮 豆乳スープ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 油	鶏肉 豆乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう、酒 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ほうじ茶クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ほうじ茶葉、塩
14 28 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 青菜の磯和え なすのみそ汁	米 砂糖 砂糖	魚 のり 油揚げ、みそ	梅干し、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 なす、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ホットケーキミックス、油	魚肉ソーセージ、卵、牛乳 牛乳		

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・12日(火)、21日(木)、26日(火)

*5/29(金)お誕生会 メニュー:ごはん、ハンバーグ、春雨サラダ、中華スープ、くだもの

(おやつ)アップルパイ、牛乳

