



5月

こんだて

令和8年4月30日
社会福祉法人見真会 明光保育園

| 日付 | 献立名 | | | 材料名・体内でのほたらき | | | 栄養価 エネルギー 4歳児 |
|------|----------------------------|--|------------------------|---------------------------------------|---|--|---------------------|
| | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 血や肉や骨になるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 金 | 牛乳 バナナ | 誕生日会 子どもの日 こいのぼりオムライス エビフライ ブロッコリー 春野菜みそ汁 バナナ | 牛乳 こいのぼり フルーツサンド | 牛乳 鶏肉 卵 エビ あげ 生クリーム 味噌 | 米 油 パン粉 食パン | 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー キャベツ いちご キウイ バナナ | 505 |
| 2 土 | 牛乳 コーンクッキー | ご飯 赤魚ごまみそ焼き ポイルキャベツ 小松菜とツナのサラダ かきたま汁 オレンジ | 牛乳 フルーツケーキ | 牛乳 赤魚 味噌 ツナ たまご | 米 マヨネーズ 油 砂糖 ホットケーキミックス ごま | キャベツ 人参 小松菜 コーン 三つ葉 オレンジ | 459 |
| 3 日 | 憲法記念日 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 4 月 | みどりの日 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 5 火 | こどもの日 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 6 水 | 振替休日 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 7 木 | 牛乳 かぼちゃ せんべい | ビーフカレーうどん キャベツサラダ ほうれん草オムレツ バナナ | 牛乳 枝豆と塩昆布の おむすび | 牛乳 牛肉 ひじき 枝豆 ベーコン 卵 | 米 うどん | 玉ねぎ 白ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり バナナ ねぎ キャベツ | 487 |
| 8 金 | 牛乳 ヨーグルト | 京都 そら豆ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 京風筑前煮 白みそ汁 キウイフルーツ | 牛乳 抹茶うず巻パイ | 牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ 味噌 | 米 片栗粉 里芋 砂糖 パイシート | そら豆 玉ねぎ 人参 大葉 しいたけ えのき 蓮根 キウイ ブロッコリー 蓮根 いんげん | 472 |
| 9 土 | 牛乳 野菜せんべい | ご飯 鯖と野菜のみそ煮 ブロッコリーサラダ 豆苗としいたけのかきたま汁 バナナ | 牛乳 ツナマヨトースト | 牛乳 鯖 味噌 卵 ツナ チーズ | 米 食パン マヨネーズ | 白ねぎ えのき 絹さや ブロッコリー きゅうり 人参 しいたけ コーン バナナ | 477 |
| 10 日 | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 11 月 | 牛乳 野菜ボーロ | ご飯 桜鯛のホイル焼き ブロッコリー 切干大根サラダ ふわふわスープ オレンジ | 牛乳 もちもちきな粉 | 牛乳 鯛 ツナ きな粉 はんぺん 鶏肉 卵 | 米 バター マヨネーズ 白玉粉 砂糖 油 ホットケーキミックス | 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 ブロッコリー 切干大根 ねぎ きゅうり 大根葉 大葉 オレンジ | 495 |
| 12 火 | 牛乳 小魚せんべい | アメリカ ハンバーガー フライドポテト オレンジ コールスローサラダ ヌードルスープ | 牛乳 アメリカンドック | 牛乳 豚肉 牛肉 卵 チーズ 鶏肉 魚肉ソーセージ | パン ごま パン粉 マヨネーズ じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 ホットケーキミックス | レタス 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり オレンジ | 512 |
| 13 水 | 牛乳 コーンクッキー | ご飯 カレイと野菜の煮付 たけのこのきんぴら アスパラみそ汁 バナナ | 牛乳 ピザトースト | 牛乳 カレイ 牛肉 かまぼこ 揚げ 味噌 ウインナー チーズ | 米 砂糖 ごま 食パン | ほうれん草 人参 牛蒡 白菜 たけのこ 絹さや アスパラ バナナ ピーマン | 476 |
| 14 木 | 牛乳 マンナビスケット | しらすとアスパラのパスタ 和風野菜サラダ 肉団子スープ グレープフルーツ | 牛乳 マドレーヌ | 牛乳 しらす ベーコン わかめ 肉団子 | スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 | アスパラ 玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 コーン きゅうり グレープフルーツ | 511 |
| 15 金 | 牛乳 紫芋せんべい | 大阪 ご飯 関西風お好み焼き 船場汁 スナッピースのじゃこ和え オレンジ | 牛乳 たまごサンド | 牛乳 卵 豚肉 しらす ちくわ ツナ 味噌 | 米 小麦粉 マヨネーズ 食パン 油 | キャベツ もやし ねぎ 人参 スナッピース 白菜 大根 オレンジ | 508 |
| 16 土 | 牛乳 野菜ボーロ | 焼うどん 菜の花のごま和え あげと大根のみそ汁 バナナ | 牛乳 ローズパイ | 牛乳 豚肉 卵 あげ わかめ 味噌 | うどん マヨネーズ ごま 砂糖 油 パイシート バター | キャベツ 人参 ピーマン 菜の花 大根 ねぎ りんご バナナ | 476 |
| 17 日 | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 18 月 | 牛乳 アンパンマン ビスケット | 韓国 ビビンバ丼 チヂミ オレンジ わかめと白ねぎの韓国風スープ | 牛乳 手作り フライドポテト | 牛乳 豚肉 牛肉 卵 わかめ | 米 ごま油 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 | ほうれん草 もやし 人参 ニラ 白ねぎ オレンジ | 489 |
| 19 火 | 牛乳 野菜ボーロ | パン エビと春野菜のマカロニグラタン ブロッコリーサラダ 和風コンソメスープ バナナ | 牛乳 フルーツポンチ | 牛乳 エビ ホワイソース チーズ かまぼこ 鶏肉 卵 ベーコン | パン マカロニ 砂糖 | 菜の花 玉ねぎ じゃが芋 みかん ブロッコリー キャベツ 大根 人参 牛蒡 バナナ キウイ パン ソフトクリーム キャベツ | 506 |
| 20 水 | 牛乳 バナナ | 豆ごはん 鯖の塩焼き春キャベツのゆかり和え 筑前煮 新じゃがとあげのみそ汁 オレンジ | 牛乳 どらやき | 牛乳 鯖 鶏肉 大豆 あげ 味噌 卵 小豆 | 米 じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス | ごぼう 人参 大根 絹さや 白菜 オレンジ | 485 |
| 21 木 | 牛乳 かぼちゃ せんべい | 中国 ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) バナナ もやしの中華サラダ 中華風コーンスープ | 牛乳 パウンドケーキ | 牛乳 鶏肉 卵 ハム | 米 片栗粉 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス | 生姜 玉ねぎ 白ねぎ きゅうり 人参 えのき もやし ねぎ バナナ | 488 |
| 22 金 | 牛乳 のりもの ビスケット | せんちゃんやきそば そら豆と新じゃがのサラダ 筍とわかめのみそ汁 キウイフルーツ | 牛乳 手作り ポテトチップス | 牛乳 豚肉 ハム 卵 味噌 わかめ | 中華麺 じゃが芋 マヨネーズ 油 | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 切干大根 ねぎ そら豆 たけのこ白葱キウイ | 479 |
| 23 土 | 牛乳 マンナビスケット | ご飯 ポークチャップ キャベツ バナナ マカロニサラダ レタスとツナのコンソメスープ | 牛乳 いちごパロア | 牛乳 豚肉 ハム ツナ ベーコン 卵 | 米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜レタス バナナ | 470 |
| 24 日 | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |
| 25 月 | 牛乳 のりもの ビスケット | 和歌山 ご飯 鶏肉の梅パン粉焼き ポイルキャベツ 高野豆腐の煮物 しらす入みそ汁 キウイフルーツ | 牛乳 バナナ天ぷら | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 しらす 味噌 | 米 パン粉 マヨネーズ てんぷら粉 油 | 大葉 キャベツ 人参 大根 絹さや えのき 白菜 ねぎ キウイ バナナ | 481 |
| 26 火 | 牛乳 アンパンマン ビスケット | ご飯 カレイの磯辺揚げ 人参ソテー 卵の花 なすのみそ汁 オレンジ | 牛乳 ココロラスク | 牛乳 カレイ おから 味噌 卵 揚げ | 米 てんぷら粉 油 砂糖 食パン | 人参 しいたけ 大根葉 なす えのき ねぎ オレンジ | 477 |
| 27 水 | 牛乳 小魚せんべい | イタリア ミートソースパスタ ブロッコリーのサラダ イタリア風コンソメスープ グレープフルーツ | 牛乳 コーンチーズの 焼おにぎり | 牛乳 豚肉 牛肉 卵 チーズ | スパゲティ オリーブ油 小麦粉 米 砂糖 | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト えのき グレープフルーツ ブロッコリー きゅうり コーン | 503 |
| 28 木 | 牛乳 食パン | ご飯 春キャベツとツナのチーズ春巻き ごぼうサラダ 新玉ねぎのみそ汁 バナナ | 牛乳 クッキー | 牛乳 ツナ チーズ 味噌 卵 かまぼこ ちくわ | 米 春巻きの皮 小麦粉 マヨネーズ ごま バター ホットケーキミックス | キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり しいたけ バナナ | 519 |
| 29 金 | 牛乳 コーンクッキー | ご飯 鮭の野菜あんかけ人参とじゃこの炒め煮 豆腐と白ねぎの味噌汁 キウイフルーツ | 牛乳 手作り芋けんぴ | 牛乳 鮭 しらす 豆腐 揚げ 味噌 | 米 砂糖 片栗粉 ごま さつまい芋 油 | 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき 白葱 しいたけ キウイ | 485 |
| 30 土 | 牛乳 ビスケット | 醤油ラーメン もやしときゅうりのナムル 蒸しギョーザ グレープフルーツ | 牛乳 ホットサンド | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ハム チーズ | 中華麺 食パン 餃子の皮 マヨネーズ | ほうれん草 もやし 人参 胡瓜 グレープフルーツ | 497 |
| 31 日 | 休日保育(お弁当を持ってきてください。) | | | | | | |

< 5月の行事予定 >
 ☆ 1日(金) お誕生日会・子どもの日の会
 ☆ 29日(金) 春の遠足(白・青・黄組)

5月のチャレンジニュー
 ・5月1日(金)
 「こどもの日」にちなみ、昼食に
 ”こいのぼりオムライス” おやつ
 に”こいのぼりフルーツサンド”
 作りに挑戦します!!!
 ”こいのぼりの形”にこだわり、
 こいのぼりの形からさわやかな季節
 を感じてもらいたいです!

29日(金)白・青・黄組は遠足!
おべんとうの日です!
 ※桃・赤・ひよこ組の園児には給食を提供します。

えんそく

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で
変更することがあります。