

2026年 5月 献立表

| 日付 | 献立名 | 材料 | 主食 | フルーツ | おやつ |
|----------|--|--|--------|------|---|
| 7 21 | 木 鶏肉のカレーチーズ焼き チンゲン菜のソテー キャベツとひじきのサラダ オニオンスープ | 鶏肉、カレー粉、パルメザンチーズ チンゲン菜、エリンギ、人参、鶏がらだし、塩、サラダ油 キャベツ、ひじき、パプリカ、ツナ、コーン、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、コンソメ、塩 | ごはん | オレンジ | 牛乳 ★ふくれ菓子 薄力粉、ベーキングパウダー、酢、黒砂糖 |
| 8 22 | 金 鯛の西京焼き じゃが芋と油揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁 | 鯛、白みそ、みりん、上白糖 じゃが芋、油揚げ、酒、上白糖、しょうゆ、みりん、だし きゅうり、わかめ、パプリカ、酢、上白糖、食塩 玉ねぎ、えのき、卵、だし、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 | ごはん | バナナ | 牛乳 ☆シュガートースト 食パン、バター、グラニュー糖 |
| 9 23 | 土 中華丼 玉ねぎのみそ汁 | 米、豚肉、人参、たけのこ、白菜、鶏がらだし、しょうゆ、上白糖、片栗粉 玉ねぎ、わかめ、みそ、だし | ごはん | フルーツ | 牛乳 ひこうきビスケット |
| 11 25 | 月 マーマレードチキン スパソテー 大根サラダ じゃが芋のみそ汁 | 鶏肉、マーマレード、しょうゆ スパゲッティ、ピーマン、しめじ、しょうゆ、コンソメ 大根、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、ごま じゃが芋、厚揚げ、みそ、だし | ごはん | バナナ | 牛乳 ☆バターあんサンド クラッカー、こしあん、バター |
| 12 26 | 火 鯖の香味ソースかけ 炒り豆腐 小松菜のお浸し キャベツと油揚げのみそ汁 | 鯖、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、上白糖、酢 木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ、しょうゆ、上白糖、みりん 酒、だし、サラダ油 小松菜、人参、しょうゆ、みりん、だし キャベツ、油揚げ、わかめ、みそ、だし | ごはん | オレンジ | 牛乳 ☆マドレーヌ 薄力粉、卵、ベーキングパウダー、上白糖、バター |
| 13 27 | 水 ポークチャップ キッシュ風オムレツ ツナポテトサラダ 玉ねぎとコーンのスープ | 豚肉、玉ねぎ、大豆、ケチャップ、コンソメ、食塩、サラダ油 卵、人参、チーズ、牛乳、コンソメ、アスパラガス じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ 玉ねぎ、コーン、コンソメ、食塩 | ごはん | りんご | 牛乳 ☆ぶどうゼリー ぶどうジュース、上白糖、寒天 |
| 14 28 | 木 すずきの味噌マヨ焼き かぼちゃのコンソメ煮 フレンチサラダ 卵スープ | すずき、みそ、マヨネーズ かぼちゃ、コンソメ きゃべつ、きゅうり、パプリカ、上白糖、酢、オリーブ油 卵、人参、コンソメ、食塩、片栗粉 | ごはん | バナナ | 牛乳 ☆バインケーキ 薄力粉、上白糖、ベーキングパウダー、ヨーグルト、卵、バター、バイン缶 |
| 15 29 | 金 塩だれつくね 高野豆腐の卵とじ 白菜と人参のごま和え えのきのすまし汁 | 豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、食塩、鶏がらだし、ごま油、にんにく、白ねぎ 高野豆腐、卵、人参、グリーンピース、上白糖、しょうゆ、みりん、だし 白菜、人参、ごま、しょうゆ、上白糖 えのき、わかめ、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩 | ごはん | オレンジ | 牛乳 ☆フライドポテト じゃが芋、食塩、サラダ油 |
| 16 30 | 土 ミートスパゲティ きのこのスープ | スパゲティ、牛ひき肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ サラダ油、パルメザンチーズ しめじ、えのき、人参、コンソメ、食塩 | スパゲッティ | フルーツ | 牛乳 星っこ（塩せんべい） |
| 18 月 | 鯖の照り焼き 厚揚げの酢豚風 マカロニサラダ 小松菜とわかめのみそ汁 | 鯖、しょうゆ、酒、みりん、上白糖、片栗粉 厚揚げ、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、酢、しょうゆ、上白糖、酒、片栗粉 マカロニ、きゅうり、コーン、人参、マヨネーズ 小松菜、わかめ、みそ、だし | ごはん | バナナ | 牛乳 ☆ココアケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、上白糖、バター、ヨーグルト、ココア |
| 19 火 | ポークカレーライス かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ | 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ かぼちゃ、チーズ、食塩 ブロッコリー、人参、コーン、上白糖、酢、食塩、サラダ油 チンゲン菜、木綿豆腐、鶏がらだし、食塩 | ごはん | オレンジ | 牛乳 ☆ちんすこう 薄力粉、上白糖、サラダ油 |
| 20 水 | 鮭のパン粉焼き チャプチェ 大根のナムル 白ねぎのスープ | 鮭、食塩、マヨネーズ、パン粉、パセリ 春雨、豚ひき肉、人参、しいたけ、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、しょうゆ、上白糖、ごま油 大根、きゅうり、人参、しょうゆ、上白糖、ごま油 白ねぎ、卵、鶏がらだし、食塩 | ごはん | りんご | 牛乳 ☆たこ焼き風ポテト じゃが芋、片栗粉、食塩、お好み焼きソース、青のり |
| 2 土 | 焼きうどん 大根としめじのみそ汁 | うどん、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、油、お好み焼きソース ウスターソース、青のり 大根、しめじ、だし、みそ | うどん | フルーツ | 牛乳 ミニハート |

薄力粉、重曹(ベーキングパウダー)、黒糖などを混ぜて蒸しあげた郷土菓子。重曹を使って生地がふくたむため、その名前が付いた。

アスパラガスは、4月～6月にかけてが旬のピーク。濃い色で、全体にみずみずしく張りがあるものが新鮮。茎は太めで穂先が固くしまり、まっすぐに伸びたものを選びましょう。

お楽しみメニュー

| | | | | | |
|--------|---|--|-----|------|---|
| 1 金 | エビピラフ 兜ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ | 米、えび、玉ねぎ、ピーマン、人参、バター、コンソメ、食塩 合い挽き肉、玉ねぎ、卵、木綿豆腐、パン粉、食塩、ケチャップ、人参、アスパラガス ブロッコリー、パプリカ、ツナ、マヨネーズ、食塩 じゃが芋、コーン、コンソメ、食塩 | ごはん | オレンジ | 牛乳 ☆こいのぼりパイ パイ皮、ウインナー、ケチャップ お好み焼きソース |
|--------|---|--|-----|------|---|

・旬の食べ物 アスパラ、玉ねぎ、そらまめ

・☆のついているおやつは手作りおやつです。

・3歳未満児は牛乳と月・木は鉄塩せんべい、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがきます。

★印のついているメニューは鹿児島県の郷土料理を取り入れたものです。