２０２６年５月　献立表

淀さくら保育園

日(曜日)	11・25日（月）			12・26日（火）			13・27日（水）			14・28日（木）			1・15・29日(金)			2・16・30日(土)		
昼食	①マーボー丼 ②にらスープ			①パン ②ミネストロンスープ ③キャベツとアスパラガスのサラダ			①ごはん ②ほっけの塩焼き ③小松菜とにんじんのごま和え ④かぼちゃのみそ汁			①ごはん ②豚汁 ③きゅうりともやしの酢の物			①ごはん ②かつおのコロコロ揚げ ③マカロニサラダ ④豆苗と舞茸のすまし汁			①ごはん ②春雨の炒煮 ③さつまいものみそ汁		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	米	40.0	50.0	丸ロールパン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
	豚ミンチ	30.0	40.0															
	たまねぎ	30.0	40.0	鶏肉（細切れ）	20.0	25.0	ほっけ	40.0	50.0	豚肉	20.0	25.0	かつお	20.0	25.0	豚肉	25.0	30.0
	豆腐	40.0	50.0	米	3.0	4.0	食塩			油揚げ	7.0	10.0	酒	0.7	1.0	酒	0.7	1.0
	青ねぎ	1.5	2.0	たまねぎ	23.5	32.9				にんじん	6.8	9.7	しょうが	0.5	0.6	しょうが	0.5	0.6
	赤みそ	1.5	2.0	にんじん	14.6	19.4	小松菜	25.5	34.0	だいこん	18.0	27.0	砂糖	1.5	2.0	はるさめ	4.0	6.0
	みそ	4.0	4.5	じゃがいも	36.0	45.0	にんじん	6.8	9.7	じゃがいも	18.0	27.0	濃口しょうゆ	3.0	4.0	にんじん	9.7	14.6
	砂糖	3.0	4.0	コーン缶	5.0	7.0	白ごま	1.2	1.5	青ねぎ	1.9	2.8	みりん	1.9	2.8	たまねぎ	28.2	47.0
	みりん	1.0	1.5	油	1.5	2.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	みそ	5.0	7.0	片栗粉	2.0	2.2	ピーマン	5.9	7.7
	にんにく	0.2	0.2	スープの素	0.8	1.0				だしかつお	2.0	3.0	油	2.0	3.0	油	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	2.0	2.2	水	100	140	かぼちゃ	18.0	27.0	水	100	140				食塩	0.1	0.2
	片栗粉	0.7	1.0				たまねぎ	9.4	14.1				マカロニ	6.0	8.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	水	0.0	0.0	キャベツ	17.0	25.5	みそ	5.0	7.0				胡瓜	6	8	みりん	1.0	1.5
				アスパラガス	6.4	8.0	だしかつお	2.0	3.0	きゅうり	19.6	29.4	にんじん	6.0	8.0			
	ニラ	7.0	10.0	にんじん	6.8	9.7	水	100	140	もやし	9.9	14.9	マヨドレ	4.0	5.0	さつまいも	18.0	27.0
	にんじん	5.0	6.0	油	3.0	3.5				干わかめ	0.2	0.3	米酢	1.0	1.3	たまねぎ	7.0	10.0
	ごま油	0.5	1.0	酢	2.0	2.5				酢	2.0	3.0	砂糖	0.8	1.0	青ねぎ	1.9	2.8
	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.5	0.7				砂糖	0.6	0.8				みそ	5.0	7.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0							薄口しょうゆ	0.7	1.0	豆苗	5.0	6.0	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140										まいたけ	7.0	8.0	水	100	140
													薄口しょうゆ	3.0	4.0			
													だしこんぶ	0.8	1.0			
													だしかつお	1.0	1.5			
	①牛乳 ②ちんすこう			①牛乳 ②くだもの ③芋けんぴ			①牛乳 ②アップルケーキ			①牛乳 ②じゃこマヨトースト			①牛乳 1日②こいのぼりゼリー 15・29日②ぶどうゼリー			①牛乳 ②野菜カステラ		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	小麦粉	14.0	14.0	オレンジ	45.0	50.0	小麦粉	15.0	20.0	食パン	40.0	60.0	こいのぼりゼリー	60.0	60.0	野菜カステラ	30.0	35.0
	砂糖	6.0	6.0				ベーキングパウダー	0.8	1.0	じゃこ	5.0	6.0						
	油	6.0	6.0	芋けんぴ	15.0	20.0	カットりんご	10.0	14.0	マヨドレ	4.0	5.0	15・29日					
							牛乳	15.0	20.0	青のり	0.2	0.2	ぶどうゼリー	60.0	60.0			
							砂糖	4.0	5.0									
							バター	3.0	4.0									

日(曜日)	18日（月）			19日（火）			20日（水）			7・21日（木）			8・22日（金）			9・23日（土）		
昼食	①ごはん ②牛肉と野菜の香炒 ③とうふとしめじのみそ汁			①ごはん ②鶏の塩焼き ③ふきとごぼうのきんぴら ④ふとわかめのみそ汁			①ごはん ②さけの照り焼き ③わかめと胡瓜の酢みそ和え ④えのきと油揚げのすまし汁			①山菜スパゲッティ ②野菜スープ			①ごはん ②白雪ひじき ③小松菜とにんじんのみそ汁			①ごはん ②厚揚げとじゃがいものカレー煮 ③ちんげん菜とたまねぎのすまし汁		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0	鶏肉	50.0	60.0	生さけ	40.0	50.0	山菜水煮	20.0	25.0	鶏肉（細切れ）	20.0	25.0	厚揚げ	20.0	25.0
	濃口しょうゆ	0.5	0.8	食塩	0.2	0.3	酒	0.5	0.6	ベーコン	20.0	30.0	とうふ	60.0	80.0	合ミンチ	15.0	20.0
	ピーマン	7.0	10.0				砂糖	0.7	0.9	たまねぎ	28.2	37.6	ひじき	1.2	1.5	じゃがいも	36.0	45.0
	えりんぎ	5.0	8.0	ふき	4.2	6.0	濃口しょうゆ	1.5	1.8	にんじん	9.7	14.6	たまねぎ	28.2	37.6	たまねぎ	28.2	37.6
	たまねぎ	14.1	18.8	ごぼう	9.0	10.8	みりん	1.5	1.8	にんにく	0.2	0.3	にんじん	14.6	19.4	にんじん	14.6	19.4
	にんじん	9.7	14.6	にんじん	6.8	9.7				薄口しょうゆ	2.0	3.0	三度豆	4.8	6.8	油	1.5	2.0
	キャベツ	35.0	50.0	糸こんにゃく	10.0	12.0	きゅうり	19.6	29.4	スープの素	0.4	0.8	油	1.5	2.0	砂糖	1.0	2.0
	にんにく	0.2	0.3	油	1.5	2.0	にんじん	7.0	8.5				砂糖	2.0	2.5	薄口しょうゆ	4.0	5.0
	片栗粉	2.0	2.2	砂糖	1.0	1.5	干わかめ	0.2	0.3	コーン缶	5.0	7.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0	カレー粉	0.2	0.3
	スープの素	0.7	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	酢	2.0	3.0	にんじん	10.0	12.0				水	0.0	0.0
							砂糖	0.6	0.8	スープの素	0.8	1.0	小松菜	15.0	18.0	片栗粉	1.5	2.0
	とうふ	30.0	40.0	焼き麸	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	にんじん	8.0	10.0			
	しめじ	6.3	9.0	干わかめ	0.2	0.3	白みそ	2.0	2.5	水	100	140	みそ	5.0	7.0	ちんげん菜	12.8	17.0
	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0							だしかつお	2.0	3.0	たまねぎ	14.1	18.8
	だしかつお	2.0	3.0	だしかつお	2.0	3.0	えのきたけ	5.9	8.5				水	100	140	薄口しょうゆ	3.0	4.0
	水	100	140	水	100	140	油揚げ	7.0	10.0							だしこんぶ	0.8	1.0
							薄口しょうゆ	3.0	4.0							だしかつお	1.0	1.5
							だしこんぶ	0.8	1.0							水	100	140
							だしかつお	1.0	1.5									
							水	100	140									
	①牛乳 ②わらび餅			①牛乳 ②お好み焼き			①牛乳 ②くだもの ③白い風船			①牛乳 ②ごま塩おにぎり			①牛乳 ②ヨーグルトクッキー			①牛乳 ②マーブルブレッド(ストロベリー)		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	わらび粉	20.0	20.0	豚ミンチ	10.0	10.0	バナナ	65.0	80.0	米	25.0	30.0	小麦粉	20.0	20.0	マーブルブレッド	40.0	40.0
	水	60.0	60.0	キャベツ	30.0	30.0				黒ゴマ	0.2	0.3	ベーキングパウダー	0.5	0.5			
	砂糖	4.0	4.0	豆腐	5.0	5.0	白い風船	10.0	10.0	食塩	0.1	0.1	ヨーグルト	8.0	8.0			
	きな粉	5.0	5.0	お好み焼き粉	10.0	10.0							バター	12.0	12.0			
	黒砂糖	8.0	8.0	かつお節	0.3	0.3							砂糖	10.0	10.0			
	水	30.0	30.0	だしかつお	0.2	0.2												
				お好みソース	7.0	7.0												
				あおさ粉	0.2	0.2												
				水	15.0	15.0												
				油	1.0	1.2												

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください

5月 May

新緑がまぶしい季節になりました。日中は汗ばむ日も増えて食欲が落ちることもあり体調管理がより大切になりますので食事前の手洗いを徹底し、そして気温が上がり食中毒の原因となる菌が増えやすくなりますので調理後は早めに食べ、食品はなるべく冷蔵庫で保存するなど、ご家庭でも安全に食事を楽しみましょう。