

5月のこんだて

令和7年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

琴の首保育園

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)				
		午前(1・2歳児)		午後(1~5歳児)		あか	きいろ			みどり	午前(1・2歳児)		午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり
		血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする					
1 木	もちきびご飯 キッズヤニヨムチキン もやしのカレー炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ	グレープゼリー	ビスケット	牛乳	鶏もも 豚肉 牛乳	精白米 もちきび うずまき麩	りんご トマト もやし 人参 ピーマン 小松菜 フルーツ	17 土	お弁当会	Caせんべい	亀の甲せんべい	牛乳				
		みかん	こいのぼりクッキー	牛乳	鶏もも わかさぎ わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ 小麦粉 ●ドレッシング すりごま バター	みかん 人参 玉ねぎ いんげん 粒コーン缶 アロココ きゅうり ホウレン草 フルーツ	19 月			もずく丼ぶり トマトときゅうり和え物 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	レーズンクッキー	牛乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 小麦粉 バター	ピーマン 粒コーン缶 人参 トマト きゅうり 小松菜 フルーツ レーズン
3	憲法記念日								20 火	麦ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツ炒め オニオンスープ フルーツ		りんご	揚げパン	牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 豚肉 牛乳	精白米 押麦 パン粉 ロールパン	バナナ 玉ねぎ キャベツ パプリカ ピーマン 椎茸 人参 ホウレン草 フルーツ
4	みどりの日							21 水			麦ご飯 魚から揚げ甘酢あん 小松菜ちくわ炒め コンソメスープ フルーツ	Feウエハース	キャロットケーキ	牛乳	白身魚 ちくわ 牛乳	精白米 押麦 すりごま 小麦粉	ピーマン パプリカ 小松菜 人参 キャベツ えのきたけ 小ネギ フルーツ
5	こどもの日											22 木	ミートスパゲティー きゅうり中華和え すまし汁 フルーツ	バナナ	昆布おにぎり	牛乳	合ひき肉 レバー わかめ ツナ缶 塩昆布 牛乳
6	振替休日							23 金			炊き込みご飯 さばゴマみそ煮 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ			みかん	プリン	クッキー	牛乳
7	キーマカレー きゅうりの甘酢和え わかめスープ フルーツ	Feウエハース	オートミールスナック	牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ すりごま オートミール ●マッシュマロ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 粒コーン缶GP きゅうり ホウレン草 フルーツ レーズン		24 土	もちきびご飯 チンジャオロース風 きゅうり和え ゆし豆腐汁 フルーツ		Caせんべい	メロンパン	牛乳	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	精白米 もちきび すりごま ●パン	たけのこ 人参 ピーマン きゅうり 小ネギ フルーツ
8	ご飯 魚のカレーニエル ゴーヤーチャンプルー(卵) 味噌汁 フルーツ	バナナ	ココアクッキー	牛乳	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 ●鶏卵 削り節 牛乳	精白米 小麦粉 バター	バナナ 人参 ゴーヤー 玉ねぎ もやし ホウレン草 フルーツ	26 月			ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ごぼうサラダ もずくスープ フルーツ	Feビスケット	ゴーヤーケーキ	牛乳	鶏もも ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま ●マヨネーズ ホットケーキミックス バター	トマト ごぼう 水 きゅうり 人参 粒コーン缶 小ネギ フルーツ ゴーヤー
9	タコライス風 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	みかん	アイスクリームの日	ウエハース	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 アイス	精白米 じゃがいも ●マヨネーズ うずまき麩	みかん 玉ねぎ 人参 レタス トマト 粒コーン缶 きゅうり 大根 フルーツ		27 火	沖縄そば もやしのナムル ごまカボチャ フルーツ		りんご	わかめおにぎり	牛乳	豚肉 ●カマボコ 刻み昆布 ハム わかめ 牛乳	沖縄そば すりごま 精白米	りんご 山東菜 小ネギ もやし きゅうり かぼちゃ フルーツ
10	豚肉味噌丼ぶり 白菜おかか和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	タンナファクル	牛乳	豚肉 削り節 牛乳	精白米	キャベツ 玉ねぎ ニら 白菜 人参 冬瓜 小ネギ フルーツ	28 水			お子様ランチ 鶏肉から揚げ サラダスパゲティ コーンクリームスープ フルーツ	Feウエハース	お誕生日ケーキ	牛乳	鶏もも ●鶏卵 ハム 牛乳	精白米 小麦粉 スパゲティー ●マヨネーズ バター	トマト レタス 人参 きゅうり 玉ねぎ コーンクリーム缶 フルーツ
12	ご飯 ポークチャップ 人参しりしり すまし汁 フルーツ	りんご	ヨーグルト	せんべい	豚肉 牛乳 わかめ	精白米	りんご マッシュルーム缶 人参 玉ねぎ いんげん 小ネギ えのきたけ フルーツ		29 木	納豆味噌ご飯 鮭照り焼き こんにやくソテー 味噌汁 フルーツ		バナナ	きな粉クリームサンド	牛乳	鶏もも 豚ひき肉 牛乳	精白米 もちきび 糸こんにやく うずまき麩 食パン バター	トマト 人参 いんげん 粒コーン 小松菜 フルーツ
13	ご飯 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう コーンスープ フルーツ	Feビスケット	バナナケーキ	牛乳	白身魚 豚肉 ●鶏卵 牛乳	精白米 ●マヨネーズ しらす干し すりごま ホットケーキミックス	玉ねぎ ニら アロココ ごぼう 人参 コーンクリーム缶 粒コーン缶 キャベツ フルーツ バナナ	30 金			お弁当会	みかん	マフィン	牛乳	鶏もも ●鶏卵 ハム 牛乳	精白米 小麦粉 スパゲティー ●マヨネーズ バター	トマト 人参 いんげん 粒コーン 小松菜 フルーツ
14	もちきびご飯 鶏肉の塩麹焼き ホウレン草とひじきのゴマ和え 味噌汁 フルーツ	Feウエハース	ジャムサンド	牛乳	鶏もも ひじき 牛乳	精白米 もちきび すりごま 食パン	トマト もやし ホウレン草 粒コーン缶 冬瓜 人参 小ネギ フルーツ		31 土	ご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え あおさ汁 フルーツ		Caせんべい	スナックパン	牛乳	豚肉 しらす干し 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	精白米 じゃが芋 しらす干し ●パン	玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 小ネギ フルーツ
15	ご飯 豆腐チャンプルー オクラ和え物 イナムル汁 フルーツ	バナナ	サーターアンダギー	牛乳	沖縄豆腐 削り節 刻みのり 豚肉 ●カマボコ ●鶏卵	精白米 小麦粉	バナナ キャベツ 人参 玉ねぎ オクラ 大根 椎茸 小ネギ フルーツ	16 金			麦ご飯 魚の磯辺揚げ ひじき煮物 豆腐スープ フルーツ	みかん	ヨーグルトケーキ	牛乳	白身魚 青のり ●鶏卵 ひじき 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 ヨーグルト牛乳	精白米 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス バター	みかん ホウレン草 コーンクリーム缶 粒コーン缶 人参 椎茸 小ネギ フルーツ

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。