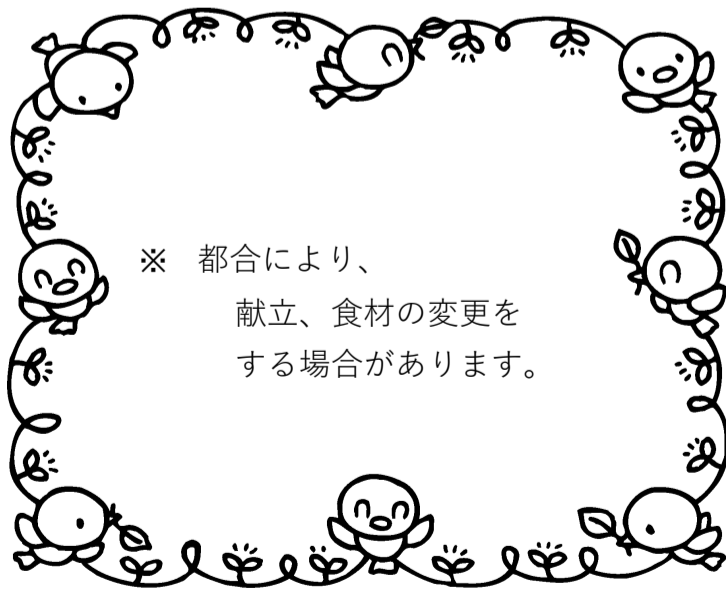


# 献立表

2026年05月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立				
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	れんこんカレー ダイコンサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉	たまねぎ、れんこん、にんじん だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールー しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 リンゴゼリー 市販菓子	砂糖 市販菓子	牛乳	りんご濃縮果汁、りんご、かんてん	水
02 土	昼食	かやくうどん さつまいものりんごの重ね煮	ゆでうどん、砂糖 さつまいも	鶏むね肉、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ りんご	しょうゆ(うすくち)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
07 木	昼食	チャーハン 中華スープ(青豆も卵)	米、ごま油	鶏むね肉 卵、木綿豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン チンゲンサイ、もやし	しょうゆ、中華スープ 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 あんまき	小麦粉	牛乳 牛乳、卵、バター、こしあん(生)		
08 金	昼食	鰯のかば焼き井 切干大根の旨煮 みそ汁(とわか)	米、片栗粉、小麦粉、砂糖 砂糖	いわし 油揚げ 木綿豆腐、みそ	切り干しだいこん、にんじん、いんげん(ゆで) 板こんにゃく、生わかめ	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン するめ	ポップコーン、油	牛乳 するめ		食塩
09 土	昼食	みそ煮込みうどん 粉吹きいも	ゆでうどん じゃがいも	みそ、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ	はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ あおのり	
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
11 月	昼食	ひじき昆布御飯 豚しゃぶサラダ みそ汁(な玉)	米、砂糖 砂糖	豚肉 みそ	にんじん、いんげん、塩こんぶ、ひじき キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん なす、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
12 火	昼食	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の磯和え みそ汁(キャシ葱)	米	さけ みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、焼きのり キャベツ、しめじ、葉ねぎ	食塩 しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 小魚	市販菓子	牛乳 小魚		
13 水	昼食	御飯 鶏肉のバーベキューソースがけ ブロッコリー添え ポタージュ	米 小麦粉、油、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 調製豆乳	にんにく ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス	お好みソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 おたのしみケーキ	砂糖、小麦粉	牛乳 卵、ホイップクリーム、バター、牛乳	いちごジャム	
14 木	昼食	乳:お弁当 もみじ、うめ:味噌汁 幼:おにぎり弁当		みそ	大根、わかめ	煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ドーナツ	油、小麦粉、強力粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、バター		食塩、ドライイースト
15 金	昼食	御飯 肉じゃが みそ汁(わ豆え)	米 じゃがいも、砂糖、油	豚肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん 生わかめ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	ヨーグルト 市販菓子	市販菓子	ヨーグルト(加糖)		
16 土	昼食	クリームシチュースパゲティ ダイコンサラダ	じゃがいも、油、スパゲティ マヨドレ	鶏むね肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶 だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)	クリームシチュールー しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		



# 献立表

2026年05月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 月	昼食	御飯 豚のしょうが焼 みそ汁(小松菜)	米 砂糖	豚肉 みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、れんこん こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳 粉チーズ、牛乳		ベーキングパウダー
19 火	昼食	ごはん ポークチャップ すまし汁(わか大そ)	米 砂糖、油 干しとうめん	豚肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ だいこん、生わかめ	ケチャップ、酒 しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 果物 市販菓子		牛乳	果物	
20 水	昼食	厚揚げ丼 ハムキュー みそ汁(わか大キャ)	米、砂糖 砂糖、ごま	生揚げ、かまぼこ ハム みそ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー きゅうり、もやし だいこん、キャベツ、生わかめ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 乳:マカロニきなこ 幼:豆乳きな粉餅	マカロニ、砂糖 砂糖、片栗粉	牛乳 きな粉 調製豆乳、きな粉		食塩
21 木	昼食	御飯 鶏肉のゆずジャム焼き 春雨のサラダ(かまぼこ) すまし汁(え大)	米 はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 かまぼこ	ゆず果汁 もやし、きゅうり、コーン(冷凍) だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 じゃがバター	じゃがいも	牛乳 バター		
22 金	昼食	御飯 ポテトミートローフ きゅうりのゆかり和え みそ汁(小麩人)	米 じゃがいも、パン粉、マヨドレ 焼ふ(板ふ)	卵、鶏ひき肉 みそ	たまねぎ、ピーマン きゅうり こまつな、にんじん	しょうゆ、ケチャップ しそふりかけ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 あんまき	小麦粉	牛乳 牛乳、卵、バター、こしあん(生)		
23 土	昼食	肉わかめうどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、砂糖 砂糖	豚肉 かつお節	たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾) かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
25 月	昼食	御飯 豚の照り焼き いんげんゴマ和え添え みそ汁(じゃあ葱玉)	米 小麦粉、砂糖 ごま じゃがいも	豚肉 みそ、生揚げ	ごぼう いんげん たまねぎ、葉ねぎ	みりん、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルトケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)、卵、バター	みかん	ベーキングパウダー
26 火	昼食	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の磯和え みそ汁(キャし葱)	米	さけ みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、焼きのり キャベツ、しめじ、葉ねぎ	食塩 しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 果物 市販菓子	市販菓子	牛乳	果物	
27 水	昼食	ハヤシライス まめまめサラダ	米、じゃがいも、油 マヨドレ、すりごま、ごま	牛肉 ひよこまめ(乾)、ツナ水煮缶	たまねぎ、しめじ、にんじん キャベツ、きゅうり、だいこん	ハヤシルウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 リンゴゼリー 市販菓子	砂糖 市販菓子	牛乳	りんご濃縮果汁、りんご、かんてん	水
28 木	昼食	中華どんぶり 中華スープ(青梗菜)	米、片栗粉、砂糖	豚肉 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが コーン(冷凍)、チンゲンサイ	しょうゆ、酒、中華スープ 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 スティックポテト	じゃがいも、さつまいも、油	牛乳		食塩
29 金	昼食	ロールパン サイコロサラダ(マヨ) ウインナーのトマトスープ	ロールパン マヨネーズ じゃがいも、砂糖、油	ウインナー	だいこん、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	水、ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ	乳児牛乳・幼児お茶 小魚 ゆかりおにぎり	米	牛乳 小魚		ゆかりふりかけ
30 土	昼食	ナポリタン 中華スープ(卵)	スパゲティー	ウインナー 木綿豆腐、卵	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、ピーマン チンゲンサイ	ケチャップ、コンソメ 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		

