

5月こんだて

2025.5 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、肉団子のすまし汁、鰯の西京焼き 切り昆布の煮物、きゅうりの即席漬け	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
2	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物、青菜のごま和え	米粉のレーズン蒸しパン ほうじ茶
7	水	Caベビセン ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、じゃこ入りかきあげ 南瓜の甘煮、かぶの梅和え	じゃがバター ほうじ茶
8	木	小魚 ほうじ茶	わかめご飯、にらの味噌汁、焼きししゃも がんもどきの煮物、青菜のソテー	梅おかかおにぎり ほうじ茶
9	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、きのこ汁、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、さつま芋の甘煮、若布サラダ	スキムくずもち ほうじ茶
10	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、キャベツと桜海老のナムル	せんべい、昆布 ほうじ茶
12	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、しらすの玉子焼き 金平ごぼう、青菜のおかか和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
13	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース アスパラソテー、チーズ入りポテトサラダ	りんごゼリー ほうじ茶
14	水	チーズ ほうじ茶	鶏肉のフォー、青梗菜と豚肉のソテー 温野菜サラダ、りんご	韓国風のり巻き ほうじ茶
15	木	Caベビセン ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、さわらの磯焼き 高野豆腐の煮物、切干大根のはりはり漬け	コーンブレット ほうじ茶
16	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、きのこのスープ、手羽中のレモンペッパー焼き ほうれん草のソテー、豆もやしと桜海老のナムル	じゃが芋のガレット ほうじ茶
17	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、肉豆腐、小松菜のじゃこ和え	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
19	月	Caベビセン ほうじ茶	玄米ご飯、里芋の味噌汁、鶏肉のからあげ、サニーレタス 切干大根の煮物、かぶの甘酢和え	米粉のホットケーキ ミルク
20	火	小魚 ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、ほうれん草のすまし汁 高野豆腐のオランダ煮、トマトともずくの酢の物	カレースープのフォー ほうじ茶
21	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、ハンバーグ 粉吹き芋、人参の甘煮、おかひじきのお浸し	抹茶寒天のきな粉掛け ほうじ茶
22	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、かつおのハーブ塩麹焼き 青菜の煮浸し、玉子サラダ	キャラメルポテト ほうじ茶
23	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、もずくと豆腐のすまし汁 豚レバーとエリンギの黒酢炒め さつま芋のレーズン煮、人参のじゃこ和え	昆布おにぎり ほうじ茶
24	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、肉じゃが、青菜の磯和え	せんべい、するめ ほうじ茶
26	月	Caベビセン ほうじ茶	玄米ご飯、㊶キャベツの味噌汁、蒸し豚のごまだれ 長ひじきの煮物、ブロッコリーときのこのサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
27	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、㊷ごぼうの味噌汁、鰹の香味焼き 茄子のなべしぎ、コールスローサラダ	おからドーナツ ミルク
28	水	チーズ ほうじ茶	㊸玄米ご飯、㊸五目汁、えのきの梅しそつくね 南瓜のゴマ煮、スナップエンドウのじゃこ和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
29	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ほっけの塩焼き 高野豆腐の玉子とじ、青菜のおかか和え	いなり寿司 ほうじ茶
30	金	小魚 ほうじ茶	カレーライス、野菜スープ、手羽元の煮物、春雨サラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
31	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜のスープ、ホイコーロー、煮じゃが	Caせんべい、昆布 ほうじ茶

☆野外調理…㊶→りす組㊷→パンダ組㊸→ライオン組

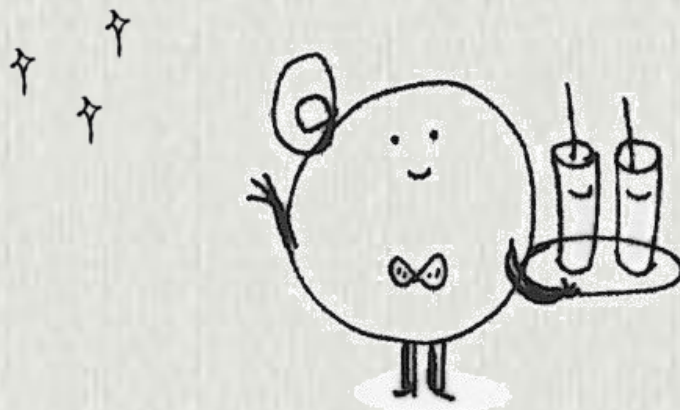
5月こんだて(離乳食)

2025.5 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、肉団子のすまし汁、鰯の西京焼き 切り昆布の煮物、きゅうりの即席漬け	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
2	金	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物、青菜のごま和え	米粉のレーズン蒸しパン ほうじ茶
7	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁、じゃこ入りかきあげ 南瓜の甘煮、かぶの梅和え	じゃがバター ほうじ茶
8	木	小魚 ほうじ茶	わかめご飯、にらの味噌汁、焼きししゃも がんもどきの煮物、青菜のソテー	梅おかかおにぎり ほうじ茶
9	金	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、きのこ汁、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、さつま芋の甘煮、若布サラダ	スキムくずもち ほうじ茶
10	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、キャベツと桜海老のナムル	せんべい、昆布 ほうじ茶
12	月	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、えのきのすまし汁、しらすの玉子焼き 金平ごぼう、青菜のおかか和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
13	火	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース アスパラソテー、チーズ入りポテトサラダ	りんごゼリー ほうじ茶
14	水	チーズ ほうじ茶	鶏肉のフォー、青梗菜と豚肉のソテー 温野菜サラダ、りんごのコンポート	韓国風のり巻き ほうじ茶
15	木	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、さわらの磯焼き 高野豆腐の煮物、切干大根のはりはり漬け	コーンブレット ほうじ茶
16	金	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、きのこのスープ、手羽中のレモンペッパー焼き ほうれん草のソテー、豆もやしと桜海老のナムル	じゃが芋のガレット ほうじ茶
17	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、葱の味噌汁、肉豆腐、小松菜のじゃこ和え	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
19	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、里芋の味噌汁、鶏肉のからあげ、サニーレタス 切干大根の煮物、かぶの甘酢和え	米粉のホットケーキ ミルク
20	火	小魚 ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、ほうれん草のすまし汁 高野豆腐のオランダ煮、トマトともずくの酢の物	カレースープのフォー ほうじ茶
21	水	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、キャベツのスープ、ハンバーグ 粉吹き芋、人参の甘煮、おかひじきのお浸し	抹茶寒天のきな粉掛け ほうじ茶
22	木	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、しめじの味噌汁、かつおのハーブ塩麹焼き 青菜の煮浸し、玉子サラダ	キャラメルポテト ほうじ茶
23	金	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、もずくと豆腐のすまし汁 豚レバーとエリンギの黒酢炒め さつま芋のレーズン煮、人参のじゃこ和え	昆布おにぎり ほうじ茶
24	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、なすの味噌汁、肉じゃが、青菜の磯和え	せんべい、するめ ほうじ茶
26	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁、蒸し豚のごまだれ 長ひじきの煮物、ブロッコリーときのこのサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
27	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、鰹の香味焼き 茄子のなべしぎ、コールスローサラダ	おからドーナツ ミルク
28	水	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、えのきの梅しそつくね 南瓜のゴマ煮、スナックエンドウのじゃこ和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
29	木	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ほっけの塩焼き 高野豆腐の玉子とじ、青菜のおかか和え	いなりおにぎり ほうじ茶
30	金	小魚 ほうじ茶	カレーライス、野菜スープ、手羽元の煮物、春雨サラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
31	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、青梗菜のスープ、ホイコーロー、煮じゃが	Caせんべい、昆布 ほうじ茶

※月齢に合わせて形状を変えています。

MATUYAMA ORIGINAL RECIPE



おからドーナッツ

VOL.66



材料 16個分

A	米粉	160g
	おから	130g
	オリーブオイル	大さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ2
	てんさい糖	大さじ4.5
	水	130g
	揚げ油	適宜



作り方

- ① ボウルでAの材料を混ぜ合わせ、耳たぶ位の硬さにする。
- ② 生地を16等分し、丸める。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②を入れて揚げる。
浮き上がってきつね色にまで揚げたら出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

お好みでココアやごまを入れても◎
生地を半分にして、味変を楽しむのもいいですね♪

