

# 5月こんだて

2026.5 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	金	星っこ お茶	玄米ご飯、キャベツと油揚げの味噌汁 ほっけのレモン焼き、切り昆布の煮物 胡瓜とかぶの即席漬け	ポップコーン きな粉棒、お茶
2	土	Caベビせん お茶	玄米ご飯、豆腐と葱の味噌汁、肉野菜炒め じゃが芋のツナ煮	Caせんべい、するめ お茶
7	木	魚せんべい お茶	玄米ご飯、なめこ汁、豚肉の生姜焼き、サニーレタス 南瓜の甘煮、切干大根のサラダ	梅しらすおにぎり お茶
8	金	星っこ お茶	玄米ご飯、大根と油揚げの味噌汁、ししゃものから揚げ 厚揚げの煮物、松前漬け	ココア蒸しパン ミルク
9	土	Caベビせん お茶	玄米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁、肉豆腐 小松菜のじゃこ和え	きな粉せんべい、昆布 お茶
11	月	ぼん菓子 お茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、しらす入りの玉子焼き さつま芋の甘煮、コールスローサラダ	南瓜のいとこ煮 お茶
12	火	きな粉棒 お茶	玄米ご飯、小松菜の味噌汁、ぶりの塩こうじ焼き 高野豆腐のオランダ煮、若布と胡瓜の酢の物	チーズ入りいももち お茶
13	水	小魚 お茶	大豆ミートのキーマカレー、春野菜スープ 手羽元のさっぱり煮、メロン	金時豆の甘煮 お茶
14	木	魚せんべい お茶	玄米ご飯、水菜のスープ、麻婆豆腐 煮じゃが、ほうれん草のナムル	いなり寿司 お茶
15	金	星っこ お茶	玄米ご飯、きのこ汁、松風焼き かぶの出汁炊き、切り干し大根のはりはり漬け	おからドーナツ ミルク
16	土	Caベビせん お茶	玄米ご飯、豆腐と油揚げの味噌汁、肉じゃが 青菜のおかか和え	せんべい、するめ お茶
18	月	ぼん菓子 お茶	玄米ご飯、コンソメスープ、ササミのおからチーズ焼き ブロッコリーとしめじのソテー、トマトのマリネサラダ	じゃこチヂミ お茶
19	火	きな粉棒 お茶	玄米ご飯、かぶと油揚げの味噌汁、鮭の塩焼き がんもどきの煮物、ほうれん草のごま和え	フライドポテト お茶
20	水	小魚 お茶	玄米ご飯、若布スープ、肉団子の甘酢あんかけ 小松菜の玉子炒め、キャベツと桜海老のナムル	カルピスゼリー お茶
21	木	星っこ お茶	グリーンピースご飯、豆腐のすまし汁、鯖の味噌煮 金平ごぼう、胡瓜の塩こうじ漬け	桜海老と青菜のおにぎり お茶
22	金	魚せんべい お茶	玄米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、鶏肉の照り焼き 大豆のトマト煮、ポテトサラダ	米粉の紅茶スコーン ミルク
23	土	Caベビせん お茶	玄米ご飯、小松菜の味噌汁、ホイコーロー じゃが芋のそばろ煮	Caせんべい、昆布 お茶
25	月	ぼん菓子 お茶	ビビンバ丼、春雨スープ、手羽中のレモンペッパー焼き 若布サラダ	苺ジャムヨーグルト お茶
26	火	きな粉棒 お茶	玄米ご飯、㊶キャベツの味噌汁 桜海老とそら豆のかき揚げ 厚揚げの味噌田楽、豆苗とささみのお浸し	サラダ巻き お茶
27	水	小魚 お茶	玄米ご飯、㊷大根の味噌汁、豆腐入り和風ハンバーグ 南瓜のごま煮、ほうれん草のおかか和え	ふかし芋 お茶
28	木	星っこ お茶	玄米ご飯、㊸豚汁、鯖の磯焼き 小松菜とがんもの煮浸し、春野菜の副菜	コーンブレット お茶
29	金	魚せんべい お茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、レバーのから揚げ 千キャベツ、さつま芋のレモン煮 スナップエンドウのじゃこ和え	きなこクッキー ミルク
30	土	Caベビせん お茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、キャベツと桜海老の炒め物	せんべい、するめ お茶

☆5月平均(幼児)…エネルギー519Kcal、タンパク質13.0g、脂質17.7g、塩分2.0g

☆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)

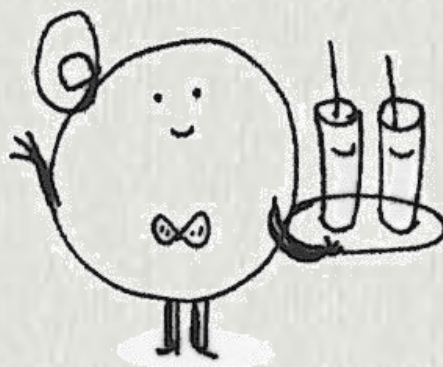
2026.5 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	金	星っこ お茶	白米ご飯、キャベツと油揚げの味噌汁 ほっけのレモン焼き、切り昆布の煮物 胡瓜とかぶの即席漬け	せんべい きな粉棒、お茶
2	土	Caベビせん お茶	白米ご飯、豆腐と葱の味噌汁、肉野菜炒め じゃが芋のツナ煮	Caせんべい、するめ お茶
7	木	魚せんべい お茶	白米ご飯、なめこ汁、豚肉の生姜焼き、サニーレタス 南瓜の甘煮、切干大根のサラダ	梅しらすおにぎり お茶
8	金	星っこ お茶	白米ご飯、大根と油揚げの味噌汁、ししゃものから揚げ 厚揚げの煮物、松前漬け	ココア蒸しパン ミルク
9	土	Caベビせん お茶	白米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁、肉豆腐 小松菜のじゃこ和え	きな粉せんべい、昆布 お茶
11	月	ぼん菓子 お茶	白米ご飯、葱の味噌汁、しらす入りの玉子焼き さつま芋の甘煮、コールスローサラダ	南瓜のいとこ煮 お茶
12	火	きな粉棒 お茶	白米ご飯、小松菜の味噌汁、ぶりの塩こうじ焼き 高野豆腐のオランダ煮、若布と胡瓜の酢の物	チーズ入りいももち お茶
13	水	小魚 お茶	大豆ミートのキーマカレー、春野菜スープ 手羽元のさっぱり煮、メロン	金時豆の甘煮 お茶
14	木	魚せんべい お茶	白米ご飯、水菜のスープ、麻婆豆腐 煮じゃが、ほうれん草のナムル	いなりおにぎり お茶
15	金	星っこ お茶	白米ご飯、きのこ汁、松風焼き かぶの出汁炊き、切り干し大根のはりはり漬け	おからドーナツ ミルク
16	土	Caベビせん お茶	白米ご飯、豆腐と油揚げの味噌汁、肉じゃが 青菜のおかか和え	せんべい、するめ お茶
18	月	ぼん菓子 お茶	白米ご飯、コンソメスープ、ササミのおからチーズ焼き ブロッコリーとしめじのソテー、トマトのマリネサラダ	じゃこチヂミ お茶
19	火	きな粉棒 お茶	白米ご飯、かぶと油揚げの味噌汁、鮭の塩焼き がんもどきの煮物、ほうれん草のごま和え	フライドポテト お茶
20	水	小魚 お茶	白米ご飯、若布スープ、肉団子の甘酢あんかけ 小松菜の玉子炒め、キャベツと桜海老のナムル	カルピスゼリー お茶
21	木	星っこ お茶	グリーンピースご飯、豆腐のすまし汁、鯖の味噌煮 金平ごぼう、胡瓜の塩こうじ漬け	桜海老と青菜のおにぎり お茶
22	金	魚せんべい お茶	白米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、鶏肉の照り焼き 大豆のトマト煮、ポテトサラダ	米粉の紅茶スコーン ミルク
23	土	Caベビせん お茶	白米ご飯、小松菜の味噌汁、ホイコーロー じゃが芋のそぼろ煮	Caせんべい、昆布 お茶
25	月	ぼん菓子 お茶	ビビンバ丼、春雨スープ、手羽中のレモンペッパー焼き 若布サラダ	苺ジャムヨーグルト お茶
26	火	きな粉棒 お茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁 桜海老とそら豆のかき揚げ 厚揚げの味噌田楽、豆苗とささみのお浸し	サラダおにぎり お茶
27	水	小魚 お茶	白米ご飯、大根の味噌汁、豆腐入り和風ハンバーグ 南瓜のごま煮、ほうれん草のおかか和え	ふかし芋 お茶
28	木	星っこ お茶	白米ご飯、豚汁、鯖の磯焼き 小松菜とがんもの煮浸し、春野菜の副菜	コーンブレット お茶
29	金	魚せんべい お茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、レバーのから揚げ 千キャベツ、さつま芋のレモン煮 スナップエンドウのじゃこ和え	きなこクッキー ミルク
30	土	Caベビせん お茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、キャベツと桜海老の炒め物	せんべい、するめ お茶

☆5月平均(乳児)…エネルギー416Kcal、タンパク質18.6g、脂質14.3g、塩分1.6g

☆月齢によって形状を変えています。

# MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



# スナップエンドウの じゃこ和え

VOL.94



## 材料 4人分

スナップエンドウ	約25本	
きゅうり	1本	
ちりめんじゃこ	大さじ3	
A {	食塩	小さじ1/3
	ごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1弱



## 作り方

- ① スナップエンドウは筋を取り、半分に切る。塩(分量外)を入れたお湯で、約3分間ゆでる。冷水にとりあら熱をとる。※ゆですぎ注意!
- ② きゅうりは板ずりをし、縦半分に切る。好みの厚さで斜め切りにする。
- ③ ①と②とちりめんじゃこをAの調味料と合わせれば完成。

### 【ワンポイントアドバイス】

①で、冷水につけすぎはNG。  
水っぽくなる原因に…サッとザルに上げましょう。  
ペーパータオルを使用してしっかりと水分をとると◎。

