



# 5月こんだて



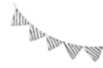
2025.5 まつやま保育園

| 日  | 曜日 | 午前のおやつ         | ラ ン チ                                                     | 15時のおやつ             |
|----|----|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|
| 1  | 木  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、肉団子のすまし汁、鱈の西京焼き<br>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<br>ほうじ茶 |
| 2  | 金  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、かぶの味噌汁、豚肉の生姜焼き<br>厚揚げの煮物、青菜のごま和え                     | 米粉のレーズン蒸しパン<br>ほうじ茶 |
| 7  | 水  | Caベビせん<br>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<br>南瓜の甘煮、かぶの梅和え                   | じゃがバター<br>ほうじ茶      |
| 8  | 木  | 小魚<br>ほうじ茶     | わかめご飯、にらの味噌汁、焼きししゃも<br>がんもどきの煮物、青菜のソテー                    | 梅おかかおにぎり<br>ほうじ茶    |
| 9  | 金  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、きのこ汁、鶏肉のマスタード焼き<br>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<br>ほうじ茶     |
| 10 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶     |
| 12 | 月  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、えのきのすまし汁、しらすの玉子焼き<br>金平ごぼう、青菜のおかか和え                  | 南瓜のいとこ煮<br>ほうじ茶     |
| 13 | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース<br>アスパラソテー、チーズ入りポテトサラダ             | りんごゼリー<br>ほうじ茶      |
| 14 | 水  | チーズ<br>ほうじ茶    | 鶏肉のフォー、青梗菜と豚肉のソテー<br>温野菜サラダ、りんご                           | 韓国風のり巻き<br>ほうじ茶     |
| 15 | 木  | Caベビせん<br>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<br>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<br>ほうじ茶     |
| 16 | 金  | 星っこ<br>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<br>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<br>ほうじ茶   |
| 17 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶 |
| 19 | 月  | Caベビせん<br>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<br>切干大根の煮物、かぶの甘酢和え             | 米粉のホットケーキ<br>ミルク    |
| 20 | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 大豆ミートの三色丼、ほうれん草のすまし汁<br>高野豆腐のオレンジ煮、トマトともずくの酢の物            | カレースープのフォー<br>ほうじ茶  |
| 21 | 水  | チーズ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、キャベツのスープ、ハンバーグ<br>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<br>ほうじ茶  |
| 22 | 木  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、しめじの味噌汁、メルルーサのハーブ塩麹焼き<br>青菜の煮浸し、玉子サラダ                | キャラメルポテト<br>ほうじ茶    |
| 23 | 金  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、もずくと豆腐のすまし汁<br>豚レバーとエリンギの黒酢炒め<br>さつま芋のレーズン煮、人参のじゃこ和え | 昆布おにぎり<br>ほうじ茶      |
| 24 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶    |
| 26 | 月  | Caベビせん<br>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<br>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<br>ほうじ茶        |
| 27 | 火  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、㊷ごぼうの味噌汁、鰯の香味焼き<br>茄子のなべしぎ、コールスローサラダ                 | おからドーナツ<br>ミルク      |
| 28 | 水  | チーズ<br>ほうじ茶    | ㊸玄米ご飯、㊸五目汁、えのきの梅しそつくね<br>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<br>ほうじ茶      |
| 29 | 木  | ぼん菓子<br>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<br>高野豆腐の玉子とじ、青菜のおかか和え             | いなり寿司<br>ほうじ茶       |
| 30 | 金  | 小魚<br>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<br>ほうじ茶   |
| 31 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>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）

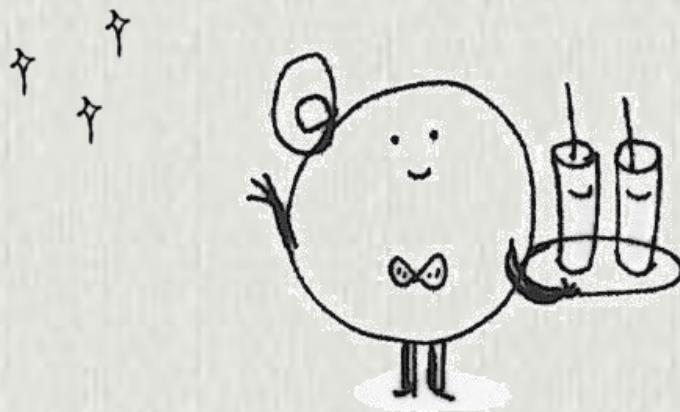


2025.5 まつやま保育園

| 日  | 曜日 | 午前のおやつ         | ラ ン チ                                                     | 15時のおやつ             |
|----|----|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|
| 1  | 木  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、肉団子のすまし汁、鱈の西京焼き<br>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<br>ほうじ茶 |
| 2  | 金  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、かぶの味噌汁、豚肉の生姜焼き<br>厚揚げの煮物、青菜のごま和え                     | 米粉のレーズン蒸しパン<br>ほうじ茶 |
| 7  | 水  | Caベビせん<br>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<br>南瓜の甘煮、かぶの梅和え                   | じゃがバター<br>ほうじ茶      |
| 8  | 木  | 小魚<br>ほうじ茶     | わかめご飯、にらの味噌汁、焼きししゃも<br>がんもどきの煮物、青菜のソテー                    | 梅おかかおにぎり<br>ほうじ茶    |
| 9  | 金  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、きのこ汁、鶏肉のマスタード焼き<br>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<br>ほうじ茶     |
| 10 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶     |
| 12 | 月  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、えのきのすまし汁、しらすの玉子焼き<br>金平ごぼう、青菜のおかか和え                  | 南瓜のいとこ煮<br>ほうじ茶     |
| 13 | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース<br>アスパラソテー、チーズ入りポテトサラダ             | りんごゼリー<br>ほうじ茶      |
| 14 | 水  | チーズ<br>ほうじ茶    | 鶏肉のフォー、青梗菜と豚肉のソテー<br>温野菜サラダ、りんごのコンポート                     | 韓国風のり巻き<br>ほうじ茶     |
| 15 | 木  | Caベビせん<br>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<br>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<br>ほうじ茶     |
| 16 | 金  | 星っこ<br>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<br>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<br>ほうじ茶   |
| 17 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶 |
| 19 | 月  | Caベビせん<br>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<br>切干大根の煮物、かぶの甘酢和え             | 米粉のホットケーキ<br>ミルク    |
| 20 | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 大豆ミートの三色丼、ほうれん草のすまし汁<br>高野豆腐のオレンジ煮、トマトともずくの酢の物            | カレースープのフォー<br>ほうじ茶  |
| 21 | 水  | チーズ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、キャベツのスープ、ハンバーグ<br>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<br>ほうじ茶  |
| 22 | 木  | ぱん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、しめじの味噌汁、メルルーサのハーブ塩麹焼き<br>青菜の煮浸し、玉子サラダ                | キャラメルポテト<br>ほうじ茶    |
| 23 | 金  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、もずくと豆腐のすまし汁<br>豚レバーとエリンギの黒酢炒め<br>さつま芋のレーズン煮、人参のじゃこ和え | 昆布おにぎり<br>ほうじ茶      |
| 24 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶    |
| 26 | 月  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | 白米ご飯、キャベツの味噌汁、蒸し豚のごまだれ<br>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<br>ほうじ茶        |
| 27 | 火  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、ごぼうの味噌汁、鰯の香味焼き<br>茄子のなべしぎ、コールスローサラダ                  | おからドーナツ<br>ミルク      |
| 28 | 水  | チーズ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、五目汁、えのきの梅しそつくね<br>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<br>ほうじ茶      |
| 29 | 木  | ぱん菓子<br>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<br>高野豆腐の玉子とじ、青菜のおかか和え             | いなりおにぎり<br>ほうじ茶     |
| 30 | 金  | 小魚<br>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<br>ほうじ茶   |
| 31 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>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♪

