

5月こんだて

2026.5 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 | 金 | 星っこ 麦茶 | 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、麦茶 |
| 2 | 土 | Caベビせん 麦茶 | 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 麦茶 |
| 7 | 木 | 魚せんべい 麦茶 | 玄米ご飯、なめこ汁、豚肉の生姜焼き、サニーレタス さつま芋の甘煮、切干大根のサラダ | 梅しらすおにぎり 麦茶 |
| 8 | 金 | 星っこ 麦茶 | 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 麦茶 | 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 麦茶 |
| 11 | 月 | ぼん菓子 麦茶 | 玄米ご飯、葱の味噌汁、しらす入りの玉子焼き 南瓜の甘煮、コールスローサラダ | 豚ひき肉入りチヂミ 麦茶 |
| 12 | 火 | きな粉棒 麦茶 | 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 | ふかし芋 麦茶 |
| 13 | 水 | 小魚 麦茶 | 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 麦茶 |
| 14 | 木 | 魚せんべい 麦茶 | 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 麦茶 |
| 15 | 金 | 星っこ 麦茶 | 玄米ご飯、きのこ汁、鯛のさんが焼き 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 麦茶 | 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 麦茶 |
| 18 | 月 | ぼん菓子 麦茶 | 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 | 南瓜のいとこ煮 麦茶 |
| 19 | 火 | きな粉棒 麦茶 | 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 麦茶 |
| 20 | 水 | 小魚 麦茶 | 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 麦茶 |
| 21 | 木 | 星っこ 麦茶 | 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 麦茶 |
| 22 | 金 | 魚せんべい 麦茶 | 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 麦茶 | 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 麦茶 |
| 25 | 月 | ぼん菓子 麦茶 | 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 麦茶 |
| 26 | 火 | きな粉棒 麦茶 | 玄米ご飯、①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 麦茶 |
| 27 | 水 | 小魚 麦茶 | 玄米ご飯、②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 | チーズ入りいももち 麦茶 |
| 28 | 木 | 星っこ 麦茶 | 玄米ご飯、③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 麦茶 |
| 29 | 金 | 魚せんべい 麦茶 | 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 麦茶 | 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 麦茶 |

☆5月平均(幼児)…エネルギー498Kcal、タンパク質22.0g、脂質17.0g、塩分2.0g

☆野外調理 ①→りす組 ②→パンダ組 ③→ライオン組

5月こんだて(離乳食)

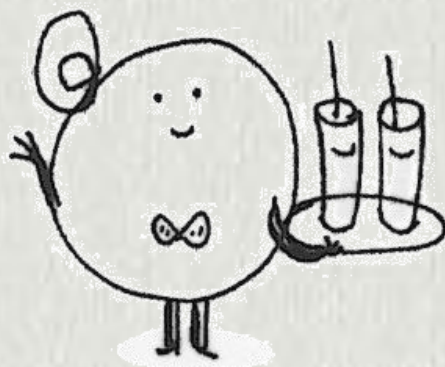
2026.5 まつやま保育園

| 日 | 曜日 | 午前のおやつ | ランチ | 15時のおやつ |
|----|----|--------------|--|-------------------|
| 1 | 金 | 星っこ 麦茶 | 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、麦茶 |
| 2 | 土 | Caベビせん 麦茶 | 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 麦茶 |
| 7 | 木 | 魚せんべい 麦茶 | 白米ご飯、なめこ汁、豚肉の生姜焼き、サニーレタス さつま芋の甘煮、切干大根のサラダ | 梅しらすおにぎり 麦茶 |
| 8 | 金 | 星っこ 麦茶 | 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 麦茶 | 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 麦茶 |
| 11 | 月 | ぼん菓子 麦茶 | 白米ご飯、葱の味噌汁、しらす入りの玉子焼き 南瓜の甘煮、コールスローサラダ | 豚ひき肉入りチヂミ 麦茶 |
| 12 | 火 | きな粉棒 麦茶 | 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 | ふかし芋 麦茶 |
| 13 | 水 | 小魚 麦茶 | 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 麦茶 |
| 14 | 木 | 魚せんべい 麦茶 | 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 麦茶 |
| 15 | 金 | 星っこ 麦茶 | 白米ご飯、きのこ汁、鯛のさんが焼き 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 麦茶 | 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 麦茶 |
| 18 | 月 | ぼん菓子 麦茶 | 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 | 南瓜のいとこ煮 麦茶 |
| 19 | 火 | きな粉棒 麦茶 | 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 麦茶 |
| 20 | 水 | 小魚 麦茶 | 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 麦茶 |
| 21 | 木 | 星っこ 麦茶 | 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 麦茶 |
| 22 | 金 | 魚せんべい 麦茶 | 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 麦茶 | 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 麦茶 |
| 25 | 月 | ぼん菓子 麦茶 | 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 麦茶 |
| 26 | 火 | きな粉棒 麦茶 | 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 麦茶 |
| 27 | 水 | 小魚 麦茶 | 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 | チーズ入りいももち 麦茶 |
| 28 | 木 | 星っこ 麦茶 | 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 麦茶 |
| 29 | 金 | 魚せんべい 麦茶 | 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 麦茶 | 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 麦茶 |

☆5月平均(乳児)…エネルギー414Kcal、タンパク質18.4g、脂質14.2g、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。お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◎。

