

令和 8年度 5月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名 (材料)	午後のおやつ	栄養価
1	金	○ごはん ○味噌汁 (白菜・えのき) ○鶏の生姜焼き (鶏肉・玉葱・生姜) ○ほうれん草の煮びたし (ほうれん草・人参・しめじ・高野豆腐) ○オレンジ	牛乳 カルピス蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・カルピス・バナナ)	I献 - 496 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当 1.5 g
2	土	○中華丼 (米・豚肉・キャベツ・玉葱・えのき) ○もやしスープ (もやし・人参) ○青菜サラダ (小松菜・人参・コーン) ○バナナ	牛乳 ジャムスコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ジャム)	I献 - 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当 0.5 g
7	木	○ミートスパゲッティ (スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・パシル) ○じゃがいもスープ (じゃがいも・コーン) ○ひじきサラダ (ひじき・大豆・パプリカ) ○チーズ	お茶 やみつぎおにぎり (米・黒紫米・天かす・青のり)	I献 - 657 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当 2.9 g
8	金	○ごはん (油揚げ・ほうれん草) ○味噌汁 (油揚げ・ほうれん草) ○メバルのみみじ焼き (メバル・人参・マヨドレ) ○アスパラの炒め物 (アスパラ・エリンギ・玉葱・ウィンナー)	牛乳 チーズホットク (小麦粉・チーズ)	I献 - 496 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.5 g
9	土	○焼うどん (うどん・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・おから) ○春雨スープ (春雨・玉葱・パセリ) ○高野豆腐の中華煮 (高野豆腐・人参・里芋) ○バナナ	お茶 ひじきとツナのおにぎり (米・ひじき・ツナ・ごま)	I献 - 447 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当 1.1 g
11	月	○夏野菜カレー (米・鶏肉・玉葱・人参・なす・じゃがいも・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ (玉葱・えのき・パセリ) ○ツナサラダ (キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ) ○グレープフルーツ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト (みかん缶・白桃缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト)	I献 - 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当 1.5 g
12	火	○ごはん ○豆腐スープ (豆腐・なす) ○レバニラ炒め (豚レバー・もやし・ニラ) ○ひじきのごま和え (ひじき・人参・きゅうり・練りごま)	お茶 ひるぜん焼きそば (焼きそば麺・鶏肉・キャベツ・中濃ソース・ごま)	I献 - 691 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当 1.0 g
13	水	○ごはん ○味噌汁 (かぶ) ○魚のさっぱり煮 (ミナミカゴカマス) ○野菜ソテー (フロックリー・キャベツ・人参・玉葱・エリンギ)	牛乳 きな粉シュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・きな粉・豆乳)	I献 - 535 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
14	木	○ごはん ○味噌汁 (厚揚げ・万能ねぎ) ○鶏のマーレード焼き (鶏肉・マーレード・にんにく) ○さつまいものオレンジ煮 (さつまいも・オレンジジュース)	牛乳 マーレードスコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・メープル・マーレード)	I献 - 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.3 g
15	金	○ごはん ○すまし汁 (麩・わかめ) ○豚の塩麴焼き (豚肉・塩麴) ○がんもの煮物 (がんも・玉葱・いんげん)	牛乳 ごま豆乳ゼリー (豆乳・寒天・練りごま)	I献 - 541 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当 1.4 g
16	土	○フルコキ丼 (米・豚肉・春雨・もやし・人参・長葱・エリンギ) ○野菜スープ (玉葱・小松菜) ○キャベツのサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・ツナ) ○バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・抹茶)	I献 - 569 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当 0.6 g
18	月	○チャーシューうどん (うどん・豚挽肉・長葱・玉葱・人参・椎茸・なす・ニラ・きゅうり) ○チンゲン菜スープ (チンゲン菜・人参) ○切干大根のササミ和え (切干大根・水菜・パプリカ・ササミ) ○バナナ	お茶 かやくご飯 (米・鶏挽肉・ひじき・高野豆腐・グリーンピース)	I献 - 495 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当 1.2 g
19	火	鯉のぼりライス (米・玉葱・人参・コーン・竹輪・グリーンピース・ケチャップ) ★コーンスープ (コーン缶・玉葱・豆乳・パセリ) ★メロン ★鶏のカレーマヨ焼き (鶏肉・マヨドレ・カレー粉) ★春雨サラダ (春雨・人参・きゅうり・きくらげ)	牛乳 マドレーヌ～チョコソースがけ～ (小麦粉・卵・バター・牛乳・ココア・生クリーム)	I献 - 613 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当 1.4 g
20	水	○ごはん ○味噌汁 (里芋・長葱) ○ほっけの塩焼き (ほっけ・大根) ○五日煮豆 (大豆・人参・椎茸・しらたき・昆布)	牛乳 ボンデケーキ (じゃがいも・小麦粉・チーズ・青のり・牛乳)	I献 - 442 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当 1.6 g
21	木	○ごはん ○オニオンスープ (玉葱・なす) ○レバーハンバーグ (鶏レバー・鶏挽肉・豆腐・おから・パプリカ・えのき・ケチャップ・中濃ソース) ○チョレギサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・海苔)	牛乳 レモンヨーグルトクッキー (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・ヨーグルト・レモン汁)	I献 - 516 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当 0.9 g



マーレードの日



22	金	○ごはん ○味噌汁（なめこ・小松菜） ○豚のこまだれ焼き（豚肉・練りごま） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・油揚げ・いんげん）	○そら豆のポテトサラダ （そら豆・じゃがいも・きゅうり・コーン・マヨドレ） ○オレンジ	牛乳 ほろれん草蒸しパン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほろれん草・甘納豆）	I栄養 - 577 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当 1.4 g
23	土	○和風スパゲッティ（スパゲッティ・鶏挽肉・玉葱・人参・ほろれん草・コーン） ○わかめスープ（わかめ・えのき） ○もやしのナムル（もやし・人参・チンゲン菜） ○チーズ	○バナナ	お茶 チーズおかかおにぎり （米・チーズ・おかか）	I栄養 - 515 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.2 g 食塩相当 2.9 g
25	月	○ごはん ○味噌汁（麩・しめじ） ○油淋鶏風（鶏肉・長葱・にんにく・生姜） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参）	○きゅうりとわかめの酢の物 （きゅうり・わかめ・もやし・みかん缶） ○グレープフルーツ	牛乳 メープルケーキ （小麦粉・牛乳・スキムミルク・レーズン・メープル）	I栄養 - 577 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当 1.6 g
26	火	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・かまぼこ・豆乳） ○厚揚げの炒め物（厚揚げ・人参・ピーマン） ○小松菜サラダ（小松菜・きゅうり・ツナ） ○バナナ		お茶 おいなりさん風ごはん （米・油揚げ・人参・万能ねぎ）	I栄養 - 524 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当 1.0 g
27	水	○ごはん ○豆乳スープ（冬瓜・人参・豆乳） ○ホキのトマトパジル焼き（ホキ・トマト缶・パジル） ○新じゃがのそぼろ煮（じゃがいも・鶏挽肉）	○ブロッコリーサラダ （ブロッコリー・パプリカ・コーン・ヨーグルト） ○オレンジ	牛乳 カレーマフィン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・カレー粉・ウィンナー）	I栄養 - 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当 0.8 g
28	木	○ごはん・手作りふりかけ（米・煮干し・ひじき・ごま・おかか） ○味噌汁（かんぴょう・油揚げ） ○鶏の照り焼き（鶏肉） ○切干大根のチャブチェ風（切干大根・人参・ピーマン・ツナ）	○ほうれん草の海苔和え （ほうれん草・もやし・海苔） ○グレープフルーツ	牛乳 ココア豆腐ドーナツ （小麦粉・豆腐・ココア）	I栄養 - 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当 1.7 g
29	金	○栄養納豆ごはん（米・納豆・チーズ・小松菜・人参・青のり・ごま） ○けんちん汁（ごぼう・大根・人参・豆腐） ☆豚とこんにゃくの味噌炒め（豚肉・こんにゃく・なす・万能ねぎ） ○かぼちゃサラダ（かぼちゃ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ）	○キウイフルーツ	お茶 ★チーズチヂミ （おから・人参・ニラ・こんにゃく・チーズ）	I栄養 - 494 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当 1.5 g
30	土	○塩昆布ごはん（米・塩昆布・ごま） ○すまし汁（なす・長葱） ○豚の甘酢炒め（豚肉・玉葱・人参・ピーマン） ○大根サラダ（大根・きゅうり）	○バナナ	牛乳 きな粉マフィン （小麦粉・牛乳・きな粉）	I栄養 - 506 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.2 g

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

🌸 そら豆 🌸

さやが空に向かって伸びていくことから、空を向いた豆、そら豆と呼ばれて、4～6月が旬です！

☆調理のコツ☆

●さやから出す

下手の部分を折るようにして太い筋を引き、指でさやを静かに開きます。
包丁で切込みを入れたりすると豆を傷つける場合があるので、指で静かにさやを開き、中の豆を取り出すようにします。

●加熱

茹でる：お湯を沸かしている間に、さやから出してすぐのタイミングが、そら豆を美味しく茹でるコツです。たっぷりのお湯に塩を加えて茹で手早くザルに上げて、うちわ等でおおきながら急激に冷ますと色落ちしません。また、皮に切り目を入れて茹でると早く柔らかくなります。
揚げる：揚げる場合はそのまま揚げると破裂する危険があるので、ツメの部分に包丁で切り目を入れることをお勧めします。

♡ そら豆のポテトサラダ ♡

<材料>4人分

・じゃが芋 2個 ・コーン缶 5g ・そら豆 2本
・コンソメ 小さじ1/4 ・マヨネーズ 大さじ2

<作り方>

- ①じゃが芋は1cm厚さの半月切りにして水にさらす。
- ②そら豆は皮に浅く切れ目を入れ、塩少々（分量外）を加えた熱湯で1～2分茹で水に取り、ざるに上げて皮をむく。
- ③鍋に①を入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。ざるに上げて水気をきり、鍋にもどして弱火にかけ、水気をとばしながらフォークなどで粗くつぶす。
- ④③が熱いうちにボウルに移し、コンソメを混ぜる。粗熱が取れたらマヨネーズ、コーン、そら豆も加えてざっと混ぜたら完成。

