

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) ○ほうれん草の煮ひたし(ほうれん草・人参・しめじ・高野豆腐) ○キャベツのしらす和え (キャベツ・きゅうり・パプリカ・しらす) ○オレンジ	牛乳 バナナ蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バナナ)	1初升 - 506 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 14.0 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・牛乳・ジャム)	1初升 - 527 kcal たんばく質 17.7 g 脂質 14.5 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・しめじ・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・パシル) ○ポテトスープ(じゃがいも・コーン) ○ひじきサラダ(ひじき・大豆・パプリカ・きゅうり) ○バナナ	お茶 やみつきおにぎり (米・黒米・天かす・青のり)	1初升 - 597 kcal たんばく質 20.1 g 脂質 11.4 g 食塩相当 2.3 g
8	金	○ごはん ○味噌汁(油揚げ・ほうれん草) ○メバルのもみじ焼き(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・ベーコン)	牛乳 チーズポッドグ (小麦粉・白玉粉・チーズ)	1初升 - 468 kcal たんばく質 22.0 g 脂質 14.8 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) ○野菜スープ(パプリカ・玉葱) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・人参・グリーンピース) ○チーズ	お茶 ツナと塩昆布のおにぎり (米・ツナ・塩昆布)	1初升 - 541 kcal たんばく質 22.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当 1.8 g
11	月	○チキンカレー(米・鶏肉・玉葱・人参・なす・じゃがいも・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ(玉葱・えのき・パセリ) ○フレンチサラダ(キャベツ・パプリカ・コーン) ○グレープフルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト (みかん缶・桃缶・バナナ・レズン・ヨーグルト)	1初升 - 514 kcal たんばく質 17.7 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.5 g
12	火	○ごはん ○豆腐スープ(豆腐・小松菜) ○豚しゃぶの野菜あんかけ(豚しゃぶ・もやし・ピーマン・玉葱) ○ひじきのごま和え(ひじき・人参・水菜・練りごま)	お茶 焼きそば (焼きそば麺・鶏肉・キャベツ・人参・玉葱・中濃ソース)	1初升 - 483 kcal たんばく質 16.6 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.0 g
13	水	○ごはん ○味噌汁(かぶ・しめじ) ○魚のさっぱり煮(ミナミカゴカマス) ○野菜ソテー(キャベツ・人参・玉葱・エリンギ)	牛乳 チーズ字字ミ (おから・人参・万能ねぎ・玉葱・チーズ)	1初升 - 494 kcal たんばく質 21.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当 2.2 g
14	木	○栄養納豆ごはん(米・納豆・人参・小松菜・青のり・ごま) ○味噌汁(厚揚げ・万能ねぎ) ○鶏のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード・にんにく) ○さつまいもの甘煮(さつまいも)	牛乳 ミックスベリーのスコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ミックスベリー)	1初升 - 593 kcal たんばく質 23.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.4 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・ピスコ (豆乳・寒天・練りごま)	1初升 - 593 kcal たんばく質 25.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当 1.6 g
16	土	○フルコキ丼(米・豚肉・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・牛乳・抹茶)	1初升 - 541 kcal たんばく質 17.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当 0.8 g
18	月	○ジャージャーうどん(うどん・豚挽肉・長葱・玉葱・人参・椎茸・なす・ニラ) ○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・人参・ひじき・高野豆腐・グリーンピース)	1初升 - 476 kcal たんばく質 17.3 g 脂質 8.9 g 食塩相当 1.3 g
19	火	○ごはん ○味噌汁(なめこ・小松菜) ○豚のごまだれ焼き(豚肉・練りごま) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・いんげん)	牛乳 ほうれん草蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうれん草・甘納豆)	1初升 - 549 kcal たんばく質 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.3 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) ○五目煮豆(大豆・人参・椎茸・しらたき・昆布)	牛乳 青のりいもち (じゃがいも・青のり)	1初升 - 436 kcal たんばく質 20.5 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.5 g
21	木	○ごはん ○オニオンスープ(玉葱・白菜) ○レバーハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・おから・パプリカ・えのき・玉葱・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 レズンクッキー (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・レズン)	1初升 - 539 kcal たんばく質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当 0.8 g

22	金	鰯のほりライス(米・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・マヨドレ・ケチャップ) ★コーンスープ(クリームコーン缶・玉葱・豆乳・パセリ) ★キウイフルーツ ★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 (小麦粉・卵・バター・牛乳)	1杯分 - 559 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.1 g
23	土	○和風スパゲッティ(スパゲッティ・鶏挽肉・玉葱・人参・ほうれん草・コーン) ○わかめスープ(わかめ・えのき) ○バナナ ○もやしのナムル(もやし・人参・チンゲン菜) ○チーズ		お茶 おかかおにぎり (米・おかか・ごま)	1杯分 - 533 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当 2.9 g
25	月	○ごはん ○きゅうりとわかめの酢の物 ○味噌汁(麩・しめじ) (きゅうり・わかめ・もやし) ○油淋鶏風(鶏肉・長葱・にんにく・生姜) ○オレンジ ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース)		牛乳 メーブルケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・メーブル)	1杯分 - 564 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.7 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・コーン) ○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・ごま)	1杯分 - 509 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当 1.1 g
27	水	○ごはん ○フロccoliーサラダ ○冬瓜スープ(冬瓜・人参) (フロccoliー・パプリカ・コーン) ○ホキのトマトバジルソース(ホキ・トマト缶・玉葱・バジル) ○新じゃがのコンソメ煮(じゃがいも・グリーンピース) ○オレンジ		牛乳 豆乳カルピスゼリー・ビスコ (豆乳カルピス・寒天・みかん缶)	1杯分 - 560 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.6 g 食塩相当 0.8 g
28	木	○ごはん・手作りふりかけ(米・煮干し・青のり・ごま・おかか) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・もやし・海苔) ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○グレープフルーツ ○切干大根のチャプチェ風(切干大根・人参・ピーマン・ツナ)		牛乳 豆腐トースト (小麦粉・豆腐)	1杯分 - 546 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 2.1 g 食塩相当 1.8 g
29	金	❀お楽しみ給食❀			1杯分 - 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.8 g
30	土	○塩昆布ごはん(米・塩昆布・ごま) ○バナナ ○中華スープ(チンゲン菜・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)		牛乳 きな粉マフィン (小麦粉・牛乳・きな粉)	1杯分 - 529 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当 0.6 g

※都合によりメニュー・材料等を変更する場合があります。

※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れ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
- ・きゅうり 1本
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・マヨネーズ 大さじ2

＜作り方＞

- ①じゃが芋は厚めのいちょう切りにして水にさらしておく。
- ②きゅうりは薄く半月切りにする。
- ③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、ザルに上げて皮をむく。
- ④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。ザル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。
- ⑤つぶしたじゃが芋をボウルに移し、コンソメを混ぜる。粗熱が取れたら

