

令和8年度 5月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の磯香和え みそ汁(小松菜 豆腐) 麦茶	カルデツウエハース/こめ /サラダ油/砂糖/かたく り粉/麩/ビスコ/やさい コンソメリング	押豆腐/鶏ひき肉/みそ/ 牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ほうれ んそう/人参/焼きのり/ こまつな	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳 ----- カルデツウエハース 麦茶
2 / 土	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(わかめ ねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/せんべい	豚モモ/みそ	玉ねぎ/大根/きゅうり/ 人参/わかめ/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶 ----- クッキー 麦茶
7 / 木	ごはん ゆうあいカレー(ポーク) 春雨の中華サラダ みかん缶 麦茶	こめ/じゃがいも/サラダ 油/薄力粉/有塩バター/ はるさめ/ごま油/砂糖/ ホットケーキの素/かたく り粉	豚モモ/牛乳/ロースハム /豚ひき肉	りんごジュース/玉ねぎ/ 人参/グリーンピース/きゅ うり/もやし/干し椎茸	★肉まん風むしパン 牛乳 ----- りんごジュース
8 / 金	ごはん 煮魚(かれい) 大豆の五目煮 みそ汁(キャベツ 玉ねぎ) 麦茶	カルデツウエハース/こめ /砂糖/しらたき/サラダ 油/ヘアビスケット/ソフ トせんべい	まがれい/大豆/鶏肉モモ /みそ/牛乳	人参/ごぼう/グリーンピー ス/キャベツ/玉ねぎ	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳 ----- カルデツウエハース 麦茶
9 / 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 わかめサラダ みそ汁(もやし 豆腐) 麦茶	せんべい/こめ/砂糖/ご ま油/麩/クッキー	鶏肉モモ/みそ	ねぎ/レモン果汁/わかめ /もやし/人参/大根	クッキー せんべい 麦茶 ----- せんべい 麦茶
11 / 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き もやしときゅうりのドレッシング和え みそ汁(豆腐 ねぎ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/砂糖/すりごま(白) /サラダ油/食パン	鶏肉モモ/みそ/絹ごし豆 腐/牛乳	もやし/きゅうり/ねぎ/ いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳 ----- むらさきいもせんべい 麦茶
12 / 火	ごはん 豚丼の具 フロッキーのごま和え みそ汁(小松菜 豆腐) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/サ ラダ油/砂糖/すりごま (白)/麩	豚モモ/みそ	玉ねぎ/ねぎ/ブロッコ リー/人参/こまつな/な め茸ピン	★なめだけごはん 麦茶 ----- かぼちゃポーロ 麦茶
13 / 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ビーフンの中華風サラダ みそ汁(わかめ 玉ねぎ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ油 /かたくり粉/砂糖/ビー フン/ごま油/パイシート /グラニュー糖	押豆腐/豚ひき肉/ロース ハム/みそ/牛乳	玉ねぎ/きゅうり/人参/ わかめ	★シュガースティックパイ 牛乳 ----- 鉄塩せん 麦茶
14 / 木	ごはん 焼肉 ひじきの和え物 みそ汁(じゃがいも えのき) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/ごま油/砂糖/ じゃがいも/かりんとう/ 揚げあられ	豚モモ/みそ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/干ひじ き/コーン/ほうれん草/ 人参/えのきたけ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳 ----- たべっこどうぶつ 麦茶
15 / 金	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) 炒めビーフン みそ汁(豆腐 えのき) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/サラダ油/ビーフン/ ごま油/麩/有塩バター/ グラニュー糖	しろさけ/カレイ/豚モモ /みそ/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/ 干し椎茸/えのきたけ	★おふのシュガーラスク 牛乳 ----- むらさきいもせんべい 麦茶
16 / 土	ごはん 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(豆腐 ねぎ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/ごま油/麩/せん べい	鶏肉モモ/みそ	大根/玉ねぎ/人参/キャ ベツ/塩昆布/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶 ----- クッキー 麦茶
18 / 月	カレーうどん キャベツのごまマヨサラダ ゼリー 麦茶	カルデツウエハース/うど ん/かたくり粉/エッグケ ア/すりごま(白)/ゼ リー/ホットケーキの素/ バター	鶏肉モモ/ウィンナー/み そ/バナナ豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ねぎ/キャ ベツ/もやし/バナナ	★バナナスコーン 牛乳 ----- カルデツウエハース 麦茶
19 / 火	まめくらのパン 焼きポテトクロック フレンチサラダ スープ(コーン ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ/じゃがい も/サラダ油/薄力粉/パ ン粉/砂糖	豚ひき肉/アガー/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/きゅう り/人参/みかん缶/干し ぶどう/コーン/ねぎ/り んごジュース	★りんごともものゼリー 牛乳 ----- かぼちゃポーロ 麦茶
20 / 水	ごはん チリコンカーン キャベツとコーンのサラダ スープ(もやし わかめ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ油 /砂糖	大豆水煮/豚ひき肉/ツナ 缶	玉ねぎ/人参/トマト缶詰 /キャベツ/きゅうり/ コーン/もやし/わかめ/ 塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶 ----- 鉄塩せん 麦茶
21 / 木	ビビンバ風ごはん ササミのパン粉焼き キャベツとツナのサラダ スープ(玉ねぎ コーン) りんごジュース 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ ごま油/砂糖/ごまい り/薄力粉/パン粉/サ ラダ油/ホットケーキの素	豚モモ/鶏肉ささ身/ツナ /牛乳/ホイップクリーム	人参/もやし/グリーンピー ス/キャベツ/きゅうり/ コーン/玉ねぎ/りんご ジュース	★人参のケーキ 牛乳 ----- たべっこどうぶつ 麦茶
月平均栄養価(以上児)		エネルギー 498kcal、タンパク質 19.8g、脂質 15.7g、食塩相当量 1.4g			
月平均栄養価(未満児)		エネルギー 386kcal、タンパク質 15.4g、脂質 12.4g、食塩相当量 1.2g			

# 令和8年度 5月献立表

## 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
22	ごはん みそ豚 かぼちゃの含め煮 中華スープ 金 麦茶	カルデツウエハース/こめ /サラダ油/砂糖/ごま油 /源氏パイ/カリボテミニ	豚モモ/みそ/牛乳	ねぎ/キャベツ/かぼちゃ /わかめ/コーン	源氏パイ カリボテミニ 牛乳 ----- カルデツウエハース 麦茶
23	ごはん ゆうあいカレー(チキン) ブロッコリーとコーンのサラダ ゼリー 土 麦茶	せんべい/こめ/じゃがい も/サラダ油/有塩バター /薄力粉/ゼリー/クッ キー	鶏肉モモ/ツナ/牛乳	玉ねぎ/人参/ブロッコ リー/コーン	クッキー せんべい 麦茶 ----- せんべい 麦茶
25	ごはん 肉団子のパン粉蒸し ほうれん草のナムル わかめの生姜スープ 月 麦茶	むらさきいもせんべい/こめ /かたくり粉/ごま油/パン 粉/砂糖/すりこま(白)/ さつまいも/ホットケーキの 素/サラダ油	豚ひき肉/ロースハム/牛 乳	干し椎茸/玉ねぎ/ほうれ んそう/もやし/ねぎ/わ かめ	★さつまいも蒸しパン 牛乳 ----- むらさきいもせんべい 麦茶
26	うどん そら豆のかき揚げ キャベツの和風サラダ すまし汁(鶏肉 ねぎ) 火 麦茶	かぼちゃポーロ/うどん/ 薄力粉/サラダ油/すりこ ま(白)/砂糖/こめ	ウィンナー/ツナ/鶏肉モ モ	そらまめ/玉ねぎ/人参/ キャベツ/きゅうり/ねぎ	★おにぎり 麦茶 ----- かぼちゃポーロ 麦茶
27	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 かぼちゃサラダ みそ汁(麩 大根) 水 麦茶	鉄塩せん/こめ/エッグケ ア/麩/砂糖/ホットケ ーキの素	鶏肉モモ/みそ/牛乳	マーマレード/かぼちゃ/ きゅうり/玉ねぎ/大根/ パイン缶	★パイナップルケーキ 牛乳 ----- 鉄塩せん 麦茶
28	ごはん 鶏肉の治部煮 ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁(もやし あげ) 木 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ 砂糖/薄力粉/サラダ油/ ビスコ/やさいスティック	鶏肉モモ/ツナ/みそ/油 揚げ/牛乳	ブロッコリー/きゅうり/ 人参/もやし	ビスコ やさいスティック 牛乳 ----- たべっこどうぶつ 麦茶
29	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 キャベツの和風サラダ みそ汁(豆腐 ねぎ) 金 麦茶	カルデツウエハース/こめ /サラダ油/砂糖/食パン /マーガリン	豚モモ/みそ/絹ごし豆腐 /きな粉/牛乳	玉ねぎ/ねぎ/キャベツ/ きゅうり/人参/わかめ	★きなこサンド 牛乳 ----- カルデツウエハース 麦茶
30	ごはん 肉野菜炒め おかか和え みそ汁(ねぎ 豆腐) 土 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /かたくり粉/砂糖/麩/ せんべい	豚モモ/糸けつり/みそ	キャベツ/玉ねぎ/ピーマ ン/大根/人参/きゅうり /ねぎ	クッキー せんべい 麦茶 ----- クッキー 麦茶

### 今月の“旬” な～んだ? 【5月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「キャベツ」です。

#### <キャベツの旬>

キャベツには春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと、それぞれ旬があります

##### ★春キャベツ(3~5月)

葉の巻きがゆるく柔らかくみずみずしいのが特徴です。生食に向いており、サラダや浅漬け、コールスローなどに最適です。主な産地は千葉県、神奈川県、茨城県などで、外葉は濃い緑色、中は淡い黄緑色です。芯まで柔らかく甘みがあるため、丸ごとくし切りにして焼く料理もおすすです。

##### ★夏秋キャベツ(7~10月)

春キャベツと冬キャベツの中間的な特徴を持ちます。葉は厚めで柔らかく、甘みがあり、生でも加熱でも美味しくいただけます。主に群馬県や長野県の高原地帯で栽培され、「高原キャベツ」とも呼ばれます。

##### ★冬キャベツ(11月~3月)

葉がしっかりと巻いて厚く固いのが特徴です。加熱調理に向いており、ロールキャベツや炒め物、煮込み料理に適しています。加熱することで甘みが増すため、煮込み料理や炒め物にすると美味しくいただけます。主な産地は愛知県や千葉県などです。

#### <キャベツの選び方>

春キャベツは、巻きがふんわりしていて軽いものを。それ以外は、葉がしっかりと巻いて重く感じるものが良品です。

また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものを選びましょう。

#### <キャベツの栄養>

ビタミンUが含まれていることが特徴的。ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で「キャベジン」とも言われ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります(ビタミン様物質とは、体内でビタミンと似た働きをするが、体内で合成可能であるため、欠乏症を起こさない栄養素の総称)。ビタミンCやカロテンも豊富。ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれるので、大切にいただきましょう。

#### <キャベツの保存方法>

丸のままはビニール袋に入れて、カットしたものは、切り口が空気に触れないようにラップをし、野菜室へ。すぐに使い切れない場合は、芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーなどを詰めておくといでしょう。



キャベツは主菜、副菜、汁ものなど、どの料理にもよく使います。