



# 2026年5月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 (金)	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏のてりやき 温野菜	米・油・ゴマ・砂糖 じゃが芋	鶏肉・豚肉・なると ミルージュ	玉ネギ・人参・ブロッコリー 青ネギ・生姜・チンゲン菜	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ・フレンチドレッシング	ミルージュ フライドポテト
2 (土)	他人丼	米・油	豚肉・卵・かまぼこ	玉ネギ・人参・椎葉・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース 紫芋せんべい
7 (木)	ごはん 筑前煮 にゅうめん	米・こんにゃく・そうめん ふ・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・ちくわ・かまぼこ うすあげ・牛乳	玉ネギ・人参・たけのこ・ごぼう・椎茸 れんこん・青ネギ・グリーンピース えのき	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 ソフトサラダ
8 (金)	ごはん 豆腐味噌汁 白身魚フライ ポテトサラダ	米・小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨドレ	白身魚・ハム・豆腐・味噌 うすあげ・かまぼこ	玉ネギ・人参・きゅうり コーン	食塩	りんごジュース おさつスナック
9 (土)	ハヤシライス	米・油	牛肉	玉ネギ・人参・マッシュルーム グリーンピース	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース ぱりんこ
11 (月)	ちりめんわかめごはん すき焼き風煮 きゅうりゴマ和え	米・砂糖・油・ゴマ・ふ 糸こんにゃく	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ かつお節・牛乳・ちりめん	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 きゅうり・青ネギ・わかめ	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 ミレービスケット
12 (火)	ロールパン ポトフ ささみとキャベツ甘酢サラダ	ロールパン・じゃが芋・油 砂糖	ウインナー・ささみ・ジョア	玉ネギ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・きゅうり	食塩・酢・鶏ガラ	ジョア お米スナック
13 (水)	おべんとうの日	小麦粉・砂糖・油	牛乳		食塩	牛乳 ちんすこう
14 (木)	ごはん さつま芋味噌汁 鶏肉の味噌焼き オレンジ	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖・油	鶏肉・豚肉・かまぼこ 味噌・牛乳	玉ネギ・人参・椎葉・青ネギ ごぼう・オレンジ	食塩・酒・みりん	牛乳 豆乳クッキー
15 (金)	鮭寿司 すまし汁 たまご焼き	米・砂糖・油・パン・ふ	鮭・たまご・かまぼこ うすあげ	きゅうり・たくあん・みつば・わかめ 玉ネギ・えのき	食塩・醤油・酒・みりん 酢	野菜ジュース パン
16 (土)	ちゃんこうどん	うどん・こんにゃく	豚肉・かまぼこ・うすあげ	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース 星たべよ
18 (月)	ごはん 八宝菜 春巻き	米・春巻きの皮・油 片栗粉	豚肉・なると・えび・イカ 豚ミンチ・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 もやし・チンゲン菜・たけのこ	食塩・鶏ガラ	フルーチェ
19 (火)	ごはん 豚肉となすび煮物 小松菜とツナのあえもの	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖・蒸しパンミックス粉	豚肉・平天・ヤクルト ツナ・かつお節	玉ネギ・人参・なすび・ごぼう・椎茸 グリーンピース・小松菜・塩昆布	食塩・醤油・酒・みりん ポン酢	ヤクルト 蒸しパン
20 (水)	ごはん 焼きぎょうざ たけのことじゃが芋春雨スープ	米・ぎょうざの皮・油 春雨・じゃが芋	豚ミンチ・牛乳・カニカマ	玉ネギ・人参・椎茸・白菜 生姜・青ネギ・たけのこ	食塩・醤油・鶏ガラ・みりん	牛乳 バナナ
21 (木)	ごはん 白菜味噌汁 コロケ キャベツとしらすゴマ和え	米・じゃが芋・小麦粉・油 パン粉・黒ゴマ・砂糖	豚ミンチ・豚肉・しらす かまぼこ・味噌・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・コーン キャベツ・しめじ	食塩・醤油・酒	牛乳 ハッピーターン
22 (金)	ポークカレーライス ツナサラダ 福神漬 コアアヨーグルト	米・じゃが芋・油	豚肉・ツナ・ヨーグルト 鶏肉	玉ネギ・人参・きゅうり レタス・コーン・福神漬	食塩・カレールウ ドレッシング	野菜ジュース チキンナゲット
23 (土)	ピラフ わかめスープ	米・ゴマ	豚ミンチ	玉ネギ・人参・わかめ・コーン グリーンピース・青ネギ	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ぼたぼた焼き
25 (月)	ごはん 南瓜そぼろ煮 ウインナーとキャベツ炒め	米・砂糖・油	豚ミンチ・ウインナー 厚揚げ・牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース キャベツ・アスパラ・南瓜・コーン	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 マリー
26 (火)	ごはん 玉ネギ味噌汁 さわら醤油漬け ほうれん草白和え	米・砂糖・こんにゃく ゴマ・さつま芋	さわら・味噌・豆腐 うすあげ・ジョア	玉ネギ・人参・青ネギ ほうれん草	食塩・醤油・酒・みりん	ジョア ふかし芋
27 (水)	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢のもの	米・じゃが芋・砂糖・油 糸こんにゃく	豚肉・ちりめん・牛乳 かまぼこ	玉ネギ・人参・グリーンピース きゅうり・わかめ・バナナ	食塩・醤油・酒・みりん 酢	牛乳 ココナッツサブレ
28 (木)	十六穀米ごはん カレーうどん れんこんきんぴら	米・十六穀米の素・うどん・片栗粉 油・糸こんにゃく・砂糖	牛肉・かまぼこ・うすあげ 牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ れんこん・グリーンピース	食塩・醤油・酒・みりん カレールウ	牛乳 まがりせんべい
29 (金)	ごはん 豚肉の甘酢あん 小松菜とさつま揚げ煮	米・油・砂糖・片栗粉	豚肉・さつまあげ・うすあげ	玉ネギ・人参・しめじ・ピーマン パプリカ・たけのこ・小松菜	食塩・醤油・酒・みりん ケチャップ・鶏ガラ・酢	みかんゼリー
30 (土)	焼きそば	中華そば・油	豚肉・イカ	玉ネギ・人参・キャベツ もやし・青のり	食塩・ソース	りんごジュース ぱりんこ



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

