



# 5月予定献立表

★今月初めて使用する食材★

郡山認定こども園  
2026.4.30

梅干し(1日・15日) いちごジャム(8日・21日) たけのこ(16日・30日)

日	献立名	副食材料名				3時のおやつ	主食	ひよこぐみ	
		赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える 食品					
1	からあげ 梅おからか和え 厚揚げのみそ汁	鶏もも ちくわ かつお節 厚揚げ 魚肉ソーセージ	油 じゃが芋	しょうが にんにく きやべつ 人参 水菜 豆苗 梅干し しめじ 小松菜	スキムミルク オレンジ ★魚肉チツプス	ごはん 	牛乳		
15	ウインナーと香野菜のクリーム煮 豆腐ナゲット マカロニサラダ	ウインナー 牛乳 豆腐 ナゲット	油 新じゃが芋 マーガリン マカロニ マヨネーズ	春きゃべつ 新玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ コーン 小松菜	スキムミルク バナナ プチドーナツ	ごはん 	牛乳 ビスケット		
7	「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。								
23	「愛情弁当」								
8	白身魚の甘酢揚げ もやしのナムル わかめスープ	白身魚 ハム わかめ 豆腐	油 ごま ごま油 食パン マーガリン	もやし 人参 小松菜 大根 えのき きやべつ いちごジャム	スキムミルク りんご ★ジャム マーガリン サンド	ごはん 	牛乳 クラッカー		
21	親子丼	鶏もも 鶏むね 厚揚げ 卵 ちくわ	油	人参 しめじ 玉ねぎ 葉ねぎ もやし きやべつ 切干大根 小松菜	スキムミルク オレンジ リッツチーズサンド	ごはん 	牛乳 シガービス		
20	ちくわのごま和え	白身魚 ハム 豆腐 卵	油 ケチャップ ごま ごま油	にんにく しょうが きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ えのき ニラ	スキムミルク 生パン セブール	ごはん 	牛乳 卵ポーク		
11	白身魚のチリソース ハムときゅうりの中華和え ニラ玉スープ	豚もも 牛乳 卵	油 じゃが芋 カレールウ マーガリン	人参 玉ねぎ コーン ピーマン きやべつ もやし 切干大根 小松菜	スキムミルク りんご ★パウンドケーキ	ごはん 	牛乳 ビスケット		
12	コーンカレー	豚もも 牛乳 卵	油 じゃが芋 カレールウ マーガリン	人参 玉ねぎ コーン ピーマン きやべつ もやし 切干大根 小松菜	スキムミルク りんご ★パウンドケーキ	ごはん 	牛乳 ビスケット		
26	フレンチサラダ	鮭 おから 魚肉ソーセージ 卵	ごま油 ごま 中華麺	玉ねぎ 人参 きやべつ もやし コーン 小松菜 きゅうり	スキムミルク バナナ 厚切りバームクーヘン	ロールパン 	牛乳 クラッカー		
13	鮭のムニエル おからポテサラ レタスのスープ	豚もも かまぼこ 豆腐 牛乳 カニカマ わかめ しらす 大豆	ごま油 ごま 中華麺	玉ねぎ 人参 きやべつ もやし コーン 小松菜 きゅうり	ほうじ茶 漬物 ★おにぎり	ごはん 	牛乳 ビスケット		
27	ちやんぼん	豚もも 厚揚げ 油揚げ	ごま油 ごま 春雨	にんにく 人参 玉ねぎ きやべつ たけのこ ニラ えのき チンゲン菜	スキムミルク キウイ ハッピーターン	ごはん 	牛乳 シガービス		
14	きゃべつとカニカマのサラダ	さば 麦みそ ひじき 卵 鶏むね 厚揚げ	すりごま ごま 油 マヨネーズ さつま芋	きゃべつ 人参 豆腐 大根 ごぼう しいたけ 葉ねぎ	スキムミルク 生パン ★犬学いも	ごはん 	牛乳 卵ポーク		
28	チャブチエ								
30	中華スープ								
18	さばのごまみそ焼き ひじきと卵のマヨ和え けんちん汁								

※14日・22日・28日以外は3歳以上児は白ごはんをご持参ください。



## ちまきと柏餅

5月22日(金)  
誕生会食

ピラフ  
イタリアンチキン  
コロコロサラダ  
春きゃべつのスープ

《おやつ》  
スキムミルク  
★こいのぼりケーキ

5月5日は子どもの日で『端午の節句』。  
もともと中国から伝わった五節句のひとつで、  
ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人  
「屈原（くつげん）」の忌日が5月5日にあたり、  
とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを  
供えたのが始まりと言われています。

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、  
後続者が絶えない縁起のいい木であり、  
また葉の強い香りが邪気を払うとされ、  
餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言います。

