



令和8年度

# 5月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	力や体温になる	体の調子を整える	午前(未満児)	午後(全員)
1	金	焼きそば 味噌汁 ふりかけ	豚肉 エビ あおのり 木綿豆腐 わかめ(乾) 卵 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 焼きそばソース 塩こしょう 和風だし 薄力粉 有塩バター ベーキングパウダー 粉糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 葉ねぎ	牛乳 青のりせん	スキムミルク いりこ ★クッキー
2	土	照り焼きミートボール ごま酢和え 赤だし	肉団子 竹輪 木綿豆腐 赤味噌 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん おろししょうが 片栗粉 米酢 ごま 和風だし 薄口醤油	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 Caウエハース	スキムミルク いりこ コンポタせん
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	サバの味噌煮 けんちん汁 オレンジ	サバ 麦味噌 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	おろししょうが 三温糖 みりん 和風だし こんこんやく 食塩 薄力粉 黒砂糖 ベーキングパウダー サラダ油	しめじ 大根 人参 ごぼう 葉ねぎ オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
8	金	フォー 春巻き 味付けのり	鶏肉 春巻き 味付けのり 卵 スキムミルク いりこ	フォー 中華味 ナンブラー 食塩 菜種油 さつまいも 薄力粉 三温糖 薄口醤油	もやし ほうれん草 人参 ごぼう ニラ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★がね
9	土	豚肉のしょうが焼き 煮浸し 味噌汁	豚肉 油揚げ 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが じゃがいも サラダ油 和風だし 三温糖	玉ねぎ キャベツ 人参 しいたけ 葉ねぎ	牛乳 ぱりんこ	スキムミルク いりこ カットバウム
10	日						
11	月	●カレー汁 ひじきサラダ フルーチェ	豚肉 ひじき(乾) ツナ 牛乳 木綿豆腐 きなこ スキムミルク いりこ	カレールウ(バーモンドカレー) サラダ油 じゃがいも 食塩 和風ドレッシング フルーチェ(いちご) 白玉粉 上白糖	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ	牛乳 キャラメルコーン	スキムミルク いりこ ★きなこ団子
12	火	鮭の塩焼き さつま汁 こんにやくとさつまあげの甘辛煮	鮭 さつまあげ 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 こんにやく みりん 濃口醤油 ごま 和風だし さつまいも 里芋 食塩	人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 すいか	スキムミルク いりこ じゃこ気分
13	水	鶏手羽の味噌煮 三色和え すまし汁	鶏肉 麦味噌 卵 あおさのり(乾) 木綿豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	おろししょうが 三温糖 みりん 和風だし ごま 薄口醤油 米酢 薄力粉 強力粉 ドライイースト 有塩バター 上白糖 菜種油	ほうれん草 もやし えのき 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 青のりせん	スキムミルク いりこ ★ドーナツ
14	木	エビマヨ ナムル 卵スープ	エビ 鶏肉 卵 牛乳 いりこ	菜種油 マヨネーズ ケチャップ レモン果汁 おろししょうが ごま 三温糖 濃口醤油 ごま油 中華味 みりん 薄口醤油	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ し めじ えのき しいたけ(乾) ニラ	牛乳 コンポタせん	スキムミルク いりこ ふんわりロールケーキ
15	金	ナポリタン ポトフ ふりかけ	豚肉 ベーコン スキムミルク いりこ	スパゲティ サラダ油 塩こしょう じゃがいも ケチャップ 中濃ソース コンソメ みりん 料理酒 薄口醤油 かるかん粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) ピーマン コーン トマト 大根 セロリ キャベツ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ★かるかん
16	土	魚の蒲焼き風煮 人参シリシリ 豚汁	サバ ツナ 卵 豚肉 厚揚げ 麦味噌 スキムミルク いりこ	片栗粉 菜種油 中双糖 三温糖 料理酒 濃口醤油 サラダ油 和風だし こんにやく 里芋	人参 ピーマン 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 マンナウエハース	スキムミルク いりこ ミレービスケット
17	日						
18	月	●八宝菜 パインアップル 鶏レバーの甘露煮	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまあげ 竹輪 うずらの卵(缶) 鶏レバー 卵 牛乳 チーズ スキムミルク いりこ	サラダ油 中華味 薄口醤油 料理酒 片栗粉 おろししょうが・にんにく 三温糖 濃口醤油 ホットケーキミックス 上白糖 パナラエッセンス マヨネーズ	白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 きくらげ(乾) 葉ねぎ ニラ	牛乳 じゃこ気分	スキムミルク いりこ ★チーズドック
19	火	魚のムニエル ポテトサラダ 野菜スープ	的鯛 ハム ベーコン スキムミルク いりこ	じゃがいも 料理酒 塩こしょう 薄力粉 みりん 有塩バター サラダ油 ケチャップ コンソメ ウスターソース 三温糖 マヨネーズ 薄口醤油	人参 玉ねぎ きゅうり コーン しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ぱりんこ
20	水	クリームシチュー サラダ フルーツミックス	鶏肉 牛乳 こしあん 卵 スキムミルク いりこ	じゃがいも サラダ油 シチュールー 和風ドレッシング 上白糖 上新粉 薄力粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり りんご みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	牛乳 ムーンライト	スキムミルク いりこ ★浮島
21	木 (誕生会)	おにぎり ハンバーグ エビフライ 卵焼き ブロッコリー トマト オレンジ	味付けのり ハンバーグ エビフライ 卵 生クリーム	うるち米 食塩 ケチャップ ウスターソース 菜種油 三温糖 薄口醤油 プリン チョコソース	ブロッコリー トマト みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 おととと	スキムミルク いりこ ★プリンアラモード
22	金	ラーメン 即席漬 味付けのり	鶏肉 塩昆布 味付けのり スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 塩こしょう 鶏がらスープ 中華味 おろししょうが・にんにく 食塩 濃口醤油 薄口醤油	きゅうり キャベツ 人参 コーン 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ たべっ子どうぶつ
23	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 赤味噌 麦味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 濃口醤油 みりん 米酢 薄口醤油	人参 竹の子 しいたけ(乾) グリーンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 クッキー	スキムミルク いりこ せんべい
24	日						
25	月	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 五目なます 赤だし	牛肉 油揚げ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 卵 スキムミルク いりこ	みりん 濃口醤油 薄口醤油 和風だし ごま 米酢 三温糖 薄力粉 上白糖 有塩バター ベーキングパウダー レモン果汁	玉ねぎ 葉ねぎ 大根 人参 きゅうり なめこ	牛乳 Caウエハース	スキムミルク いりこ ★マドレーヌ
26	火	魚の煮つけ 味噌汁 納豆	サバ 麦味噌 納豆 スキムミルク いりこ	和風だし こんにやく 三温糖 濃口醤油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ 葉ねぎ	牛乳 メロン	スキムミルク いりこ ベジたべる
27	水	酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 ハム わかめ(乾) いりこ	片栗粉 菜種油 中華味 濃口醤油 三温糖 米酢 ケチャップ 春雨 マヨネーズ 薄口醤油 みりん うるち米	竹の子 人参 しいたけ(乾) ピーマン きゅうり 玉ねぎ コーン えのき しいたけ 葉ねぎ	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ 葉子
28	木	魚の西京焼き 酢の物 すまし汁	鮭 麦味噌 エビ わかめ(乾) しらす干し あおさのり(乾) 木綿豆腐 牛乳 いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 米酢 濃口醤油 和風だし 薄口醤油 食塩	きゅうり もやし えのき 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ロアンヌ
29	金	親子うどん ふりかけ わかめともやしの和え物	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ(乾) ツナ スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 薄口醤油 濃口醤油 食塩 みりん ふりかけ 強力粉 上白糖 ドライイースト マーガリン	豆苗 玉ねぎ 人参 えのき もやし きゅうり キャベツ 葉ねぎ	牛乳 おにぎりせんべい	スキムミルク いりこ ★パン
30	土	白身フライ マカロニサラダ コンソメスープ	白身フライ ハム ベーコン スキムミルク いりこ	菜種油 マカロニ マヨネーズ 濃口醤油 コンソメ みりん 薄口醤油	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	スキムミルク いりこ せんべい
31	日						

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

おすすめのおやつ ~ドーナツ~

★材料~作りやすい分量~

- 強力粉・・・150g
- 薄力粉・・・50g
- 上白糖・・・20g
- 食塩・・・2g
- 有塩バター・・・30g
- 卵・・・50g
- 牛乳・・・60g
- ドライイースト・・・3g
- ぬるま湯・・・20g

★作り方★

- ①牛乳と卵を混ぜ合わせる。
- ②ドライイーストをぬるま湯(人肌程度)で溶かす。
- ③ボウルに強力粉、薄力粉、砂糖を合わせる。
- ④③に①を入れ合わせ、①を入れ生地がまとまるまで混ぜる。  
ボウルから取り出し、クッキングマット、めん台、乾いたまな板等に置き  
台に生地がくっつかなくなるまで捏ねる。
- ⑤④にバターを入れ、表面が滑らかになるまで捏ねる。
- ⑥【一次発酵】乾燥しないように、⑤に濡れ布巾等をかけ、室温で倍の大きさになるまで発酵させる。  
オープン機能を使って発酵する時は、35℃で40分~50分発酵させる(乾燥に気を付ける)  
※人差し指に軽く粉を付け、生地の真ん中に指を入れ、指の跡がしっかり残ると発酵終了。

- ⑦台に打ち粉をし、種棒で生地を伸ばし、ガス抜きをしながら折たたんでまとめる。
- ⑧好きな大きさに分け、丸く形成し、生地に布巾等をかけて約20分程度休ませる。
- ⑨⑧の真ん中に指を差し込み、穴をあけ、ドーナツの形を作る。
- ⑩一次発酵と同様に【二次発酵】を行う。
- ⑪油を150℃に熱し、時々回転させながらきつね色になるまで揚げる。
- ⑫キッチンペーパーの上に置き、余分な油を落とす。
- ⑬砂糖(分量外)を合わせたり、チョコや生クリームなどでトッピングしてください。

子どもたちも大好きなドーナツです。子どもと一緒につくってみてください。

