

2026ねん5がつ

こんだてひょう

はさまほいくえん

ひづけ ようび	あさ おやつ	こんだて	3じおやつ *はようじのみ ○はにゅうじのみ	ざいりょうめい (◎は10じおやつ ○はごごおやつ)			
				ねつとちからになるもの	ちやくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちょうみりょう
1 きん	にぎ ゆめ う	★こどものひこんだて★ ごはん すましじる はんぱーく ごまどれっしんぐさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ	こめ、○こめ、○もちこめ、 ばんこ、あぶら、 ○ごまあぶら、しろごま、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ○とりにく、 ○ぎゅうにゅう	おれんじ、たまねぎ、きゃべつ、 きゅうり、にんじん、ながねぎ、 えのきたけ、○たまねぎ、 とまとびゆーれ、 ○ほししいたけ、 ○たけのこ(みず)	はなかつお、○しお、 ○しょうゆ、こしょう、 しょうゆ、けちやっぶ、 す、○さけ、 ちゅうのうそーす、 しお、だしこんぶ
7 もく	にぎ ゆめ う	ごはん みそじる とりにくのしおこうじやき ほうれんそうさらだ みしょうかん	(ぎゅうにゅう) *じよあ どーなつ	こめ、○どーなつ、 じゃがいも、 まよねーすふうどれっしんぐ	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんとうふ、ペーこん、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	かわちばんかん、ほうれんそう、 たまねぎ、こまつな	さけ、しお
8 きん	にぎ ゆめ う	ごはん すましじる まつかぜやき きざみこんぶのいために	ぎゅうにゅう さけごはん	こめ、○こめ、ばんこ、 さんおんとう、しろごま、 あぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 だいすみず、○さけ、 あぶらあげ、あかみそ、 かつおぶし、○ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、 にんじん、ながねぎ、 こまつな、きざみこんぶ、 ほししいたけ	はなかつお、しょうゆ、 みりん、さけ、 だしこんぶ、 ○しお、しお
11 げつ	にぎ ゆめ う	ごはん ぐだくさんみそじる ろーすとちぎん いそかあえ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぱーむくーへん *そらまめ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、 ○ぱーむくーへん	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	○そらまめ、かわちばんかん、 こまつな、もやし、だいこん、 たまねぎ、ながねぎ、にんじん、 ごぼう、きざみのり	しょうゆ、はなかつお、 さけ、みりん、 かつおだしじる、 ○しお
12 か	にぎ ゆめ う	かれーらいす とうふのすーび はむさらだ	むぎちや よーぐると せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、かたくりこ、 じょうはくとう、○せんべい	○よーぐると(かとう)、 ちょうせいとうにゅう、 もめんとうふ、 ぶたにく、はむ、とりにく、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 きゃべつ、あすばらがす、 あさつき、にんにく、 ほししいたけ、しょうが	しょうゆ、けちやっぶ、 ちゅうのうそーす、 しお、さけ、りんごす、 かれーこ、こしょう、 むぎちや
13 すい	にぎ ゆめ う	ごはん みそじる しゅんゆい しおもみ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、○こめ、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ、 こむぎこ、○さんおんとう、 さんおんとう、○あぶら、 ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ○とりにく、○あぶらあげ、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	きゅうり、きゃべつ、たまねぎ、 こまつな、○にんじん、 ながねぎ、○しょうが、 しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、 こまつな、○にんじん、 ○みりん、しお
14 もく	にぎ ゆめ う	まーぼーどん ちゅうかふうすーび なむる	ぎゅうにゅう ここあけーき	こめ、○こむぎこ、 はるさめ、かたくりこ、 ごまあぶら、さんおんとう、 あぶら、○じょうはくとう	もめんとうふ、ぶたひきにく、 あかみそ、かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう、○ばたー、 ○ぎゅうにゅう、○たまご	ほうれんそう、もやし、 ながねぎ、にんじん、 にら、ほししいたけ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、しお
15 きん	にぎ ゆめ う	ごはん はるやさいのみそじる だいすとりにくのみそため こふきいも みしょうかん	ぎゅうにゅう ししじゆーしー	こめ、じゃがいも、○こめ、 ○さんおんとう、あぶら、 かたくりこ、○あぶら、 さんおんとう、ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○ぶたひきにく、だいすみず、 ○かつおぶし、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	かわちばんかん、きゃべつ、 ながねぎ、にんじん、たまねぎ、 びーまん、さやえんどう、 しょうが、○きざみこんぶ、 きくらげ、○ほししいたけ、 あおのり	さけ、○しょうゆ、 しょうゆ、○さけ、 ○みりん、しお、 こしょう
18 げつ	にぎ ゆめ う	ごはん みそじる しろみざかなのごまだれやき ひじきのいりに みしょうかん	ぎゅうにゅう ちきんらいす	○こめ、こめ、さんおんとう、 ○あぶら、あぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ○とりにく、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	かわちばんかん、○たまねぎ、 えのきたけ、にんじん、 ながねぎ、なまわかめ、 ひじき	○けちやっぶ、 しょうゆ、さけ、 はなかつお、みりん、 ○しお
19 か	にぎ ゆめ う	ゆかりごはん はるかぶのみそじる すべいんふうおむれつ こーんさらだ	ぎゅうにゅう きなこまろに	こめ、じゃがいも、 ○まろに、○くろざとう、 あぶら、さんおんとう、 まよねーすふうどれっしんぐ、 ○さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、たまご、 とりひきにく、ぎゅうにゅう、 あぶら、さんおんとう、 まよねーすふうどれっしんぐ、 ○きなこ、かつおぶし、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	かぶ、こーんかん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、かぶ・は、 きゃべつ、びーまん	けちやっぶ、しお、 ちゅうのうそーす、 こしょう
20 すい	にぎ ゆめ う	ごはん みそじる つなじゃが わふうさらだ みしょうかん	ぎゅうにゅう きやろつとろーる	じゃがいも、こめ、あぶら、 さんおんとう、 ○きやろつとろーる	つなあぶらづけかん、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう	かわちばんかん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 きゃべつ、なまわかめ	しょうゆ、はなかつお
21 もく	にぎ ゆめ う	ごはん すましじる とりればーのかりんあげ すていっくさらだ	ぎゅうにゅう つなちらし	こめ、○こめ、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 ○まよねーすふうどれっしんぐ、 ○さんおんとう、しろごま	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんとうふ、 ○つなあぶらづけかん、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	にんじん、(きゅうり)、たまねぎ、 ○にんじん、*すなっぶえんどう、 こまつな、ながねぎ、 ○きざみのり、しょうが	○す、しょうゆ、 はなかつお、しお、 りんごす、さけ、 みりん、○しお、 だしこんぶ、 だしこんぶ
22 きん	にぎ ゆめ う	すばけていみーとそーす きのこのすーび ぐりーんさらだ	ぎゅうにゅう めろんぱん	すばけていー、○めろんぱん、 あぶら、かたくりこ、 じょうはくとう、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ○ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、 にんじん、えのきたけ、 ほーるとまとかんづめ、しめじ、 あさつき、にんにく	けちやっぶ、 はなかつお、 ちゅうのうそーす、 しお、りんごす、 しょうゆ、だしこんぶ、 こしょう
25 げつ	にぎ ゆめ う	ごはん すましじる ぶたにくのしょうがやき かふうあえ	ぎゅうにゅう こめこととうふの びらうにー	こめ、○じょうはくとう、 ○こめこ、○あぶら、はるさめ、 ○かたくりこ、あぶら、 ○ぶんと、さんおんとう、 ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○きぬこしとうふ、はむ、 ○ちようせいとうにゅう、 ○ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、もやし、こまつな、 しょうが	しょうゆ、はなかつお、 さけ、す、だしこんぶ、 みりん、しお
26 か	にぎ ゆめ う	びびんぱ じゃがいものすーび つなさらだ	ぎゅうにゅう きびだんご	こめ、じゃがいも、○もちこめ、 ○きび(せいはいくりゅう)、 ○さんおんとう、さんおんとう、 まよねーすふうどれっしんぐ、 ごまあぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、 つなあぶらづけかん、 とりひきにく、とりにく、 ○きなこ、あぶらあげ、 ○ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、きゃべつ、 もやし、にんじん、 あすばらがす、あさつき、 にんにく、しょうが	しょうゆ、はなかつお、 さけ、しお、みりん、 こしょう
27 すい	にぎ ゆめ う	★こまつなのひこんだて★ ごはん こじる とりにくのからあげ きゃべつとこまつなのおひたし	ぎゅうにゅう こまつなむしばん	こめ、○こむぎこ、 ○じょうはくとう、 かたくりこ、あぶら、○あぶら、 ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ちようせいとうにゅう、 しろみそ、しらすほし、 ○ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、こまつな、 ながねぎ、えのきたけ、 ○ほしびどう、○こまつな、 しょうが、にんにく	しょうゆ、はなかつお、 さけ、かつおだしじる、 しお
28 もく	にぎ ゆめ う	ごはん みそじる しろみざかなのてりやき ませどあんさらだ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー	こめ、じゃがいも、 ○じょうはくとう、 まよねーすふうどれっしんぐ、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、かれい、 もめんとうふ、しろみそ、 あかみそ、○ぎゅうにゅう、 ○せらちん	かわちばんかん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 こまつな、 ○ぶどうのうしゅくかじゅう	しょうゆ、はなかつお、 さけ、みりん、こしょう
29 きん	にぎ ゆめ う	きーまかれー やさいすーび ふれんちさらだ	ぎゅうにゅう にんじん じゃむさんど	こめ、じゃがいも、 ○じょうはくとう、 あぶら、じょうはくとう、 ○ろーるぱん	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 だいすみず、ペーこん、 ○ぎゅうにゅう	○にんじん、○れもんかじゅう、 たまねぎ、にんじん、きゅうり、 きゃべつ、みかんかん、 ほーるとまとかん、びーまん、 さやえんどう、にんにく	ちゅうのうそーす、 こしょう、はなかつお、 けちやっぶ、しお、 りんごす、しょうゆ、 だしこんぶ、かれーこ