

令和8年度5月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 ごつくん期

曜日	料理名	さいりょう		その他
		赤・血や卵になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑・からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	
1 金	つぶし粥 人参ベースト 胡瓜ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 胡瓜	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
2 土	つぶし粥 人参ベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
7 木	つぶし粥 人参ベースト カレイベースト 味噌汁うわすみ	カレイ 味噌	人参	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
8 金	つぶし粥 じゃが芋ベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
9 土	つぶし粥 人参ベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
11 月	つぶし粥 キャベツベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	キャベツ 大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
12 火	つぶし粥 カレイベースト ブロッコリーベースト 味噌汁うわすみ	カレイ 味噌	ブロッコリー	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
13 水	つぶし粥 人参ベースト 胡瓜ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 胡瓜	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
14 木	つぶし粥 じゃが芋ベースト 人参ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
15 金	つぶし粥 大根ベースト 人参ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	大根 人参	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
16 土	つぶし粥 人参ベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
18 月	つぶし粥 人参ベースト 小松菜ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 小松菜	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
19 火	つぶし粥 じゃが芋ベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
20 水	つぶし粥 大根ベースト 人参ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	大根 人参	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
21 木	つぶし粥 キャベツベースト 玉ねぎベースト 味噌汁うわすみ	味噌	キャベツ 玉ねぎ	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
22 金	つぶし粥 人参ベースト 胡瓜ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 胡瓜	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
23 土	つぶし粥 人参ベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
25 月	つぶし粥 キャベツベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	キャベツ 大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
26 火	つぶし粥 カレイベースト ブロッコリーベースト 味噌汁うわすみ	カレイ 味噌	ブロッコリー	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
27 水	つぶし粥 人参ベースト 胡瓜ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参 胡瓜	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
28 木	つぶし粥 じゃが芋ベースト 人参ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	人参	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
29 金	つぶし粥 キャベツベースト じゃがいもベースト 味噌汁うわすみ	味噌	キャベツ	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
30 土	つぶし粥 ほうれん草ベースト 大根ベースト 味噌汁うわすみ	味噌	ほうれん草 大根	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし

令和8年度5月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 材料表 もぐもぐ期

曜日	曜日	料理名	ざいりょう		その他
			赤・血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑・からだの調子を整えるもの 野菜類・蒸類・くだもの類	
1	金	全粥 カレーと野菜の煮物 人参と玉葱の味噌汁	カレー 味噌	白菜, 胡瓜 人参, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
2	土	全粥 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	鶏挽肉 味噌	大根, 人参 胡瓜, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
7	木	全粥 カレーと人参の煮物 にんじんと玉葱のすまし汁	カレー	人参 人参, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
8	金	全粥 ささみと大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	大根, 人参 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
9	土	全粥 ささみと野菜のトロトロ煮 大根と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	人参, キャベツ 大根, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
11	月	全粥 鶏肉のとりとろ煮 人参と南瓜の味噌汁	鶏挽肉 味噌	大根, 胡瓜 人参, 南瓜	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
12	火	全粥 カレーの煮物 人参の味噌汁	カレー 味噌	大根, カリフラワー 白ねぎ, 人参	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
13	水	全粥 野菜うどん	味噌	大根, 人参 人参, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
14	木	全粥 ささみと野菜の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	ほうれん草, 玉葱 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
15	金	全粥 鶏と胡瓜の煮物 人参と大根の味噌汁	鶏挽肉 味噌	胡瓜, 人参 人参, 大根	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
16	土	全粥 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	鶏挽肉 味噌	大根, 人参 胡瓜, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
18	月	全粥 鶏と人参の煮物 苜蓿と玉葱の味噌汁	鶏挽肉 味噌	人参, 小松菜 乾燥苜蓿, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
19	火	全粥 ささみと大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	大根, 人参 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
20	水	全粥 豆腐と野菜の煮物 南瓜と玉葱の味噌汁	絹ごし豆腐 味噌	大根, 人参 南瓜, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
21	木	全粥 人参のそぼろ煮 キャベツと玉葱の味噌汁	鶏挽肉 味噌	人参 キャベツ, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
22	金	全粥 カレーと野菜の煮物 人参と玉葱の味噌汁	カレー 味噌	白菜, 胡瓜 人参, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
23	土	全粥 ささみと野菜のトロトロ煮 大根と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	人参, キャベツ 大根, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
25	月	全粥 鶏肉のとりとろ煮 人参と南瓜の味噌汁	鶏挽肉 味噌	大根, 胡瓜 人参, 南瓜	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
26	火	全粥 カレーの煮物 人参の味噌汁	カレー 味噌	大根, カリフラワー 白ねぎ, 人参	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
27	水	全粥 野菜うどん	味噌	大根, 人参 人参, 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
28	木	全粥 ささみと野菜の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	ほうれん草, 玉葱 玉葱	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
29	金	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 人参ともやしの味噌汁	鶏挽肉 味噌	キャベツ 人参, もやし	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
30	土	全粥 鶏肉の煮物	鶏挽肉	人参	水 かつお昆布だし, 水 片栗粉

令和8年度5月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 材料表 かみかみ期

曜日	調理名	ざいりょう		その他
		赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの骨子を造るもの 野菜類・藻類・くだもの類	
1 金	カレイ	鶏挽肉	白菜、胡瓜 人参、玉葱	水 かつお昆布だし、漚口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
	味噌 ヨーグルト	鶏挽肉	あおさ	水 かつお昆布だし、漚口醤油
2 土	豚肉と野菜のそぼろ煮	鶏挽肉	玉葱、人参	水 かつお昆布だし、漚口醤油
	大根スティック 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト (糖乳食)	味噌 ヨーグルト	大根 玉葱、胡瓜	水 かつお昆布だし かつお昆布だし
7 木	大根軟飯	鶏挽肉	大根、玉葱	水
	カレイの味噌煮 ひじきともやしの煮物 人参と玉葱のすまし汁 オレンジ	カレイ、味噌 鶏ささみ肉 鶏挽肉	ひじき、人参、玉葱 人参、玉葱 オレンジ	水 かつお昆布だし かつお昆布だし、漚口醤油 かつお昆布だし、食塩
8 金	そぼろ軟飯	鶏挽肉	玉葱	水
	鶏ささみ肉 大根と人参のトロトロ煮 じゃが芋の味噌汁 バナナ	鶏挽肉	大根、人参 玉葱 バナナ	水 かつお昆布だし、漚口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし、食塩
9 土	人参軟飯	鶏挽肉	人参	水
	ささみと野菜の旨煮 人参スティック 大根の味噌汁 ヨーグルト (糖乳食)	鶏ささみ肉 味噌 ヨーグルト	キャベツ、ぶなしめじ 人参 大根、玉葱	水 かつお昆布だし、漚口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
11 月	軟飯 ハンバーグ 大根と人参の煮物 人参と南瓜の味噌汁 オレンジ	鶏挽肉 味噌	大根、胡瓜 南瓜、人参 オレンジ	水 水 かつお昆布だし、食塩 かつお昆布だし かつお昆布だし
	南瓜軟飯	鶏挽肉	ぶなしめじ、南瓜	水
12 火	カレイの照り煮 大根ときのこのトロトロ煮 人参の味噌汁 オレンジ	カレイ 味噌	大根、舞茸 白ねぎ、人参 オレンジ	水 水 かつお昆布だし、漚口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
	ささみ粥 野菜うどん スティック胡瓜 人参と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	鶏ささみ肉 鶏挽肉 味噌 ヨーグルト	大根 大根、人参 胡瓜 人参、玉葱	水 水 かつお昆布だし、食塩 かつお昆布だし かつお昆布だし
13 水	ささみ軟飯	鶏ささみ肉	人参	水
	ささみとほうれん草の旨煮 人参ともやしの煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ	鶏ささみ肉 味噌	ほうれん草、玉葱 人参、もやし 玉葱 バナナ	水 水 かつお昆布だし、漚口醤油 かつお昆布だし、漚口醤油 かつお昆布だし
14 木	じゃがいものおやき	鶏挽肉	じゃが芋、片栗粉	食塩、かつお昆布だし
	軟飯 肉団子 胡瓜スティック 人参と大根の味噌汁 バナナ	鶏挽肉 味噌	精白米 片栗粉 胡瓜 人参、大根 バナナ	水 水 かつお昆布だし、食塩 かつお昆布だし かつお昆布だし
15 金	スティック食パン		食パン	
	豚肉と野菜のそぼろ煮 大根スティック 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト (糖乳食)	鶏挽肉 味噌 ヨーグルト	玉葱、人参 大根 玉葱、胡瓜	水 水 かつお昆布だし、漚口醤油 水 かつお昆布だし かつお昆布だし
16 土	大根軟飯	鶏挽肉	大根、玉葱	水
	大根と野菜のそぼろ煮 大根スティック 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト (糖乳食)	鶏挽肉 味噌 ヨーグルト	大根、玉葱 大根 玉葱、胡瓜	水 水 かつお昆布だし、漚口醤油 水 かつお昆布だし かつお昆布だし

18月	昼	炊飯 肉団子と人参の煮物 じゃが芋とむじごの煮物 香辛の味噌汁 オレンジ	鶏挽肉 味噌	人参 玉葱 小松菜、ひじき 乾燥香辛、玉葱 オレンジ	精白米 片栗粉 じゃが芋	水 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	バナナ蒸しパン		バナナ		ベーキングパウダー
19火	昼	炊飯 ささ身の照り焼き 大根と人参のトロトロ煮 じゃが芋の味噌汁 バナナ	鶏ささみ肉 鶏挽肉	大根、人参 玉葱 バナナ	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし、食塩
	おやつ	人参軟飯	鶏挽肉	人参	精白米	水
20水	昼	炊飯 豆腐と野菜の旨煮 茄子と人参のトロトロ煮 南瓜の味噌汁 オレンジ	絹ごし豆腐、鶏卵 味噌	大根、玉葱 茄子、人参 南瓜、玉葱 オレンジ	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	ツナ軟飯	シーチキン(缶)	人参	精白米	水
21木	昼	炊飯 ステーキハンバーグ 人参の含め煮 キャベツと玉葱の味噌汁 きりぎりせりー	鶏挽肉 味噌 ゼラチン	人参 キャベツ、玉葱 レモン汁	精白米 片栗粉 じゃが芋	水 食塩 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし
	おやつ	スティック食パン			食パン	水
22金	昼	炊飯 カレイの照り煮 白菜のトロトロ煮 人参と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	カレイ 味噌 ヨーグルト	白菜、胡瓜 人参、玉葱	精白米 片栗粉 片栗粉 片栗粉 グラニュー糖	水 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	あおさのり粥	鶏挽肉	あおさ	精白米	水
23土	昼	炊飯 ささみと野菜の旨煮 人参スティック 大根の味噌汁 ヨーグルト(無乳食)	鶏ささみ肉 味噌 ヨーグルト	キャベツ、ぶなしめじ 人参 大根、玉葱	精白米 片栗粉 片栗粉 片栗粉 グラニュー糖	水 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	そばろ軟飯	鶏挽肉		精白米	水
25月	昼	炊飯 ハンバーグ 大根と人参の煮物 人参と胡瓜の味噌汁 オレンジ	鶏挽肉 味噌	大根、胡瓜 胡瓜、人参 オレンジ	精白米 片栗粉 片栗粉	水 かつお昆布だし、食塩 かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	南瓜軟飯		ぶなしめじ、胡瓜	精白米	水
26火	昼	炊飯 カレイの照り煮 大根ときこのトロトロ煮 人参の味噌汁 オレンジ	カレイ 味噌	大根、鶏卵 白ねぎ、人参 オレンジ	精白米 片栗粉 片栗粉	水 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	ささみ粥	鶏ささみ肉	大根	精白米	水
27水	昼	野菜うどん スティック胡瓜 人参と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	鶏ささみ肉 味噌 ヨーグルト	大根、人参 胡瓜 人参、玉葱	精白米 うどん グラニュー糖	水 かつお昆布だし、食塩 かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	ささみ軟飯	鶏ささみ肉	人参	精白米	水
28木	昼	炊飯 ささみとほうれん草の旨煮 人参ともやしの煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ	鶏ささみ肉 鶏挽肉 味噌	ほうれん草、玉葱 人参、もやし 玉葱 バナナ	精白米 片栗粉 片栗粉 じゃが芋	水 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし、醤油 かつお昆布だし
	おやつ	じゃがいものおやき	鶏挽肉	じゃが芋、片栗粉	精白米	食塩、かつお昆布だし
29金	昼	炊飯 じゃが芋のそばろ煮 キャベツのおかか和え 人参ともやしの味噌汁 オレンジ	鶏挽肉 かつお節 味噌	キャベツ、ぶなしめじ 人参、ぶなしめじ オレンジ	精白米 じゃが芋、片栗粉	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	スティック食パン			食パン	水
30土	昼	炊飯 人参のそばろ煮 ほうれん草のおかか和え 大根の味噌汁 ヨーグルト(無乳食)	鶏挽肉 かつお節 味噌 ヨーグルト	もやし ほうれん草、大根 大根、白ねぎ	精白米 片栗粉 片栗粉 片栗粉 グラニュー糖	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	鶏軟飯	鶏挽肉	大根	精白米	水