

5月の献立表

2021年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
01 土	こんぶ	チンジャオロース丼 キャベツとベースのスープ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし) 胚芽米、油、片栗粉、きび砂糖	豚内、ペーコン(乳含む)、煮干し	いちご、たけのこ(ゆで)、 キャベツ、もやし、赤ピーマン、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	お茶 炒めうどん 煮干し
06 木	煮干し	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらのみぞ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、さといも、はるさめ、きび砂糖、ごま油	さわら、みそ、ツナ油漬缶	メロン、きゅうり、大豆もやし、ごぼう、にんじん、こまつな、しょうが	お茶 焼きおにぎり ごぼうスティック
07 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鶏ささみのピカタ がんもの含め煮(たけのこ) フルーツ	じやがいも、胚芽米、片栗粉、米、小麦粉、オリーブ油、油、きび砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、がんもどき、みそ、バター	ニューサマー オレンジ・小なづみかん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、たけのこ、いんげん、焼きのり	牛乳 ポテトもち人參スティック (しょうゆ)
08 土	こんぶ	カレーうどん 五目豆 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、米、小麦粉、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)	豚肉(ロース・脂身付)、大豆、鶏もも肉、しらす干し(半乾燥)、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生いも板こんにゃく、グリーンアスパラガス、ねぎ、しめじ、ごぼう、にら、こんぶ	お茶 和風チャーハン ゆでアスパラ(マヨドレ)
10 月	煮干し	グリンピースごはん すまし汁(しいたけ・豆腐) あじの香り焼き 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、米、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、調製豆乳、ペーコン(乳含む)、チーズ、かつお節	ニューサマー オレンジ・小なづみかん、チングクサ、きゅうり、豚豆もやし、にんじん、たまねぎ、グリンピース、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく	牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり
11 火	ゆで かぼちゃ	パン トマトスープ マカロニグラタン(チキン) ブロッコリーのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、ブロッコリー、セロリー、レタス、カリフラワー、椎茸(にんにく)、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、わかめ、パセリ、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・わかめ)
12 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、ごま油	鶏がらスープ、かじき、焼き豚(乳・卵なし)、みそいわし(煮干し)	メロン、しらたき、ピーマン、もやし、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ	お茶 みそラーメン(焼き豚) 煮干し
13 木	ごぼう スティック	ドライカレー 福神漬け たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま油、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、いちご、オレンジ天然果汁、だいこん、ピーマン、福神漬、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 大根スティック
14 金	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(えのき・大根) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、米、焼ふ、ごま油、きび砂糖	あかうお、ちくわ(乳・卵なし)、あさり、みそ	ニューサマー オレンジ・小なづみかん、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、だいこん、れんこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、しょウガ、干しいたけ、ひじき、干しいたけ、レモン葉片	お茶 深川めし すまし汁 (ほうれん草・鮭)
15 土	こんぶ	三色丼 みそ汁(じやが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、じやがいも、きび砂糖、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、たらこ、みそ、バター	メロン、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ(乾)、焼きのり	牛乳 たらこスパゲッティ チーズ
17 月	煮干し	ご飯 和風きのこスープ 鶏肉のチーズ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、ごま	鶏むね肉、納豆、ピザ用チーズ、油揚げ	メロン、キャベツ、ほうれんそう、チングクサイ、もやし、にんじん、えのきたけ、パセリ、さやえんどう、干しいたけ、ひじき、干しいたけ、レモン葉片	お茶 ひじき御飯 キャベツの香り漬け
18 火	人参 スティック	ご飯 豚汁 豚のハン粉焼き(にんにく) 切り干し大根のサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、さといも、きび砂糖、パン粉、油、米、ごま油、アーモンドエッセンス	さわら、牛乳、木綿豆腐、豚肉、みそ	メロン、みかん缶、きゅうり、もも缶、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、切り干し大根、ねぎ、コーン缶、にんにく、かんてん、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー549kcal・たんぱく質22.4g・脂質15.3g)



献立表

2021年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
19 水	かぶの 煮物	ご飯 かきたまスープ 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、きび 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト (無糖)、卵、ハム(乳含 む)	いちご、かぼちゃ、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、にら、コーン缶、に んにく	牛乳 ハムとコーンのパン (手作り) 胡瓜スティック(塩)
20 木 野外 保育	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらのみぞ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、さといも、はる さめ、きび砂糖、ごま 油	さわら、みそ、ツナ油漬 缶	メロン、きゅうり、大豆も やし、ごぼう、にんじ ん、こまつな、しょうが	お茶 焼きおにぎり (しょうゆ) ごぼうスティック
21 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鶏ささみのピカタ がんものの含め煮(たけのこ) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 片栗粉、米、小麦粉、 オリーブ油、油、きび 砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、が んもどき、みそ、バター	ニューサマー オレンジ、小な みみかん、にんじん、キャベ ツ、えのきだけ、たけのこ、い んげん、焼きのり	牛乳 ポテトもち 人参スティック (しょうゆ)
22 土	こんぶ	カレーうどん 五目豆 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽 米、片栗粉、油、ごま(乾)、 きび砂糖、マヨドレ(乳・卵な し)	豚肉(ロース・脂身付)、 大豆、鶏もも肉、しらす 干し(半乾燥)、かつお 節	りんご、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、生いも板こんにゃく、 グリーンアスパラガス、ねぎ しめじ、ごぼう、にら、こんぶ	お茶 和風チャーハン ゆでアスピラ (マヨドレ)
24 月	煮干し	グリンピースごはん すまし汁(しいたけ・豆腐) あじの香り焼き 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗 粉、米、油、きび砂糖、 ごま油	牛乳、あじ、絹ごし豆 腐、調製豆乳、ペー ン(乳含む)、チーズ、 かつお節	ニューサマー オレンジ、小な みみかん、チキン、きゅうり、 ピザ蒸しパン、ねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、にんにく	牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり
25 火	ゆで かぼちゃ	パン トマトスープ マカロニグラタン(チキン) プロッコリーのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、米、小麦粉、油、 パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、鶏もも肉、バ ター、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、 ブロッコリー、セロリ、レタス、カリフラ ワー、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 たけのこ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、わ かめ、バセリ、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・わかめ)
26 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・人参) かぼちゃの豚肉焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵 なし)、胚芽米、米、 油、ごま油	鶏がらスープ、かじき、 焼き豚(乳・卵なし)、 みそいわし(煮干し)	メロン、しらたき、ピーマン、 もやし、もやし、キャベツ、に んじん、ゴーヤ、青唐辛子	お茶 みそラーメン(焼き豚) 煮干し
27 木	ごぼう スティック	ドライカレー 福神漬け たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、きび砂糖、ご ま油、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、 しらす干し	たまねぎ、きゅうり、いちご、 オレンジ天然果汁、だいご ん、ピーマン、福神漬、にん じん、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ風味のフレンチ トースト 大根スティック
28 金 誕 生 会	プロッコリー ごま和え ミックスフライ(エビ・豚ヒレ) 木の実サラダ フルーツ	麦ご飯 すまし汁(みつば・豆腐) ごま和え ミックスフライ(エビ・豚ヒレ) 木の実サラダ フルーツ	小麦粉、胚芽米、パン 粉、小麦粉、油、きび 砂糖、米、カシュー ナッツ(味付け)、押麦	牛乳、豚肉(ヒレ)、え び、絹ごし豆腐、バ ター、卵	オレンジ、メロン、キヤ ベツ、レモン果汁、きゅ うり、にんじん、みつば	牛乳 ホットビスケット オレンジ
29 土	こんぶ	三色丼 みそ汁(じやが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、き び砂糖、油、オリーブ 油	牛乳、豚ひき肉、卵、 チーズ、たらこ、みそ、 バター	メロン、ほうれんそう、た まねぎ、わかめ(乾)、 焼きのり	牛乳 たらこスパゲッティ チーズ
31 月	煮干し	ご飯 和風きのこスープ 鶏内のチーズ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、米、油、きび 砂糖、ごま	鶏むね肉、納豆、ピザ 用チーズ、油揚げ	メロン、キャベツ、ほうれんそう、チング ンサイ、もやし、にんじん、えのきだけ、 パセリ、さやえんどう、手しじたけ、ひ じき、干し芋かけ、レモン果汁	お茶 ひじき御飯 キャベツの香り漬け

5月のフルーツは宇和ゴールド・きよみオレンジ・ジューシーフルーツ・メロン・いちご等になります。
20日(木)野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をおねがいします。
乳児クラスは給食があります。

