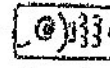


# 5月の献立表

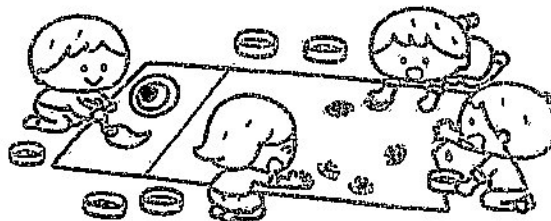


2022年05月

みどりの保育園(一般)

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	
02月 子どもの日のメニュー	煮干し	こいのぼりカレー (ウインナー・チーズ) 福神漬け シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、食パン(乳・卵なし)、オリーブ油、マヨネーズ(乳・卵なし)、はちみつ	牛乳、鶏がらスープ、ウインナー(乳・大豆含む)、豚ひき肉、バター、スライスチーズ、豆乳、卵、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	いちご、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、福神漬、レタス、サニーレタス、しめじ、にんにく、しょうが	牛乳 こいのぼりクッキー ごぼうスティック
06金	胡瓜 スティック	ご飯 わかめスープ 豚肉のバーベキュー焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、鶏もも肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、板こんにゃく、にら、さやえんどう、みずな、ねぎ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・みずな)
07土	こんぶ	焼き鶏丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、米、油、オリーブ油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、たらこ、みそ、豆乳、バター	いちご、ねぎ、だいこん、ほうれん草、しめじ、たまねぎ、焼きのり、焼きのり	お茶 たらこうどん 大根スティック
09月	煮干し	グリーンピースごはん すまし汁(かいわれ・なると) 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、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、あじ、調製豆乳、なると(乳・卵なし)、チーズ、ベーコン(乳含む)、かつお節	ニューサーモン、おなづみかん、チンゲンサイ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かいわれだいこん、にんにく	牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり
10火	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 スパゲティサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ(乳・卵なし)、米、マヨネーズ(乳・卵なし)、ごま、きび砂糖	豚肉、卵、たら、油揚げ、みそ	オレンジ、ネーブル、大豆もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、にんにく	お茶 たらのおやき風ごはん ブロッコリーのごま和え
11水	人参 スティック	ご飯・豚汁 さわらのパン粉焼き(ゆかり) 切り干し大根のサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、パン粉、さといも、油、米、はちみつ、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、さわら、チーズ、木綿豆腐、豚肉、みそ、バター	オレンジ、きゅうり、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、コーン缶	牛乳 ハニートースト チーズ
12木	大根 スティック	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米	牛乳、豚肉、ウインナー(乳・大豆含む)、バター	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ピーマン、焼きのり	牛乳 ポテトもち 人参スティック
13金	粉ふき芋	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、きび砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ	メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、セロリ、カリフラワー、レタス、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、レモン果汁、パセリ	お茶 ひじき御飯 キャベツの香り漬け
14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、きび砂糖	豚肉、べにさげ、大豆(ゆで)、鶏もも肉	いちご、たまねぎ、にんじん、かぶ、ごぼう、生いも板こんにゃく、しめじ、ねぎ、かぶ・葉、塩こんぶ、焼きのり	お茶 鮭おにぎり かぶの塩昆布あえ
16月	干し芋	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	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油	牛乳、鶏むね肉、納豆、豚肉、ピザ用チーズ、煮干し	メロン、ほうれん草、もやし、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、パセリ、干しいたけ、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
17火	そら豆	ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖	かじき、卵、ハム(乳含む)、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐	なつみかん、にんじん、もやし、板こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、いんげん、ねぎ、干しいたけ	お茶 チャーハン(ハム) スープ (キャベツ・玉ねぎ)

幼児の昼食と怪食の平均値です。(エネルギー560kcal・たんぱく質23.3g・脂質20.5g)



# 献立表

2022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	
18 水	ブロッコリー ごま和え	ドライカレー 福神漬け シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、きつまいも、きび砂糖、食パン(乳・卵なし)、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、油、アーモンドエッセンス	豚ひき肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	たまねぎ、ニューサーマーオレンジ、小なつまかん、みかん缶、もち豆、ピーマン、きゅうり、福神漬、にんじん、レタス、サニーレタス、にんにく、しょうが、かんでん、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋
19 木 野外 保育	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏ささみのピカタ フレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、油、米、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、みそ、きな粉	なつまかん、キャベツ、みかん缶、きゅうり、ごぼう、たまねぎ	牛乳 きなこ揚げパン ごぼうスティック
20 金	胡瓜 スティック	ご飯 わかめスープ 豚肉のバーベキュー焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、鶏もも肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、えのきたけ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、板こんにやく、にら、きょうもどり、糸みつば、ねぎ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・みつば)
21 土	こんぶ	焼き鶏丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、米、油、オリーブ油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、たらこ、みそ、豆乳、バター	いちご、ねぎ、だいごん、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、焼きのり、焼きのり	お茶 たらこうどん 大根スティック
23 月	煮干し	グリーンピースごはん すまし汁(かいわれ・なると) 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、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、あじ、調製豆乳、なると(乳・卵なし)、チーズ、ベーコン(乳含む)、かつお節	ニューサーマーオレンジ、小なつまかん、チンゲンサイ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かいわれだいこん、にんにく	牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり
24 火	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 スパゲティサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、きび砂糖	豚肉、卵、たら、油揚げ、みそ	オレンジ、ネーブル、大豆もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、にんにく	お茶 たらのおやき風ごはん ブロッコリーの ごま和え
25 水 きみどり クッキング	人参 スティック	ご飯・豚汁 さわらのパン粉焼き(ゆかり) 切り干し大根のサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、パン粉、さといも、油、米、はちみつ、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、さわら、チーズ、木綿豆腐、豚肉、みそ、バター	オレンジ、きゅうり、にんじん、だいごん、板こんにやく、ごぼう、切り干しだいごん、ねぎ、コーン缶	牛乳 ハニートースト チーズ
26 木	大根 スティック	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米	牛乳、豚肉、ウインナー(乳・大豆含む)、バター	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ピーマン、焼きのり	牛乳 ポテもち 人参スティック
27 金 誕生 会	粉ふき芋	麦ご飯 すまし汁(みつば・豆腐) ミックスフライ 木の実サラダ フルーツ	小麦粉、胚芽米、パン粉、きび砂糖、カシューナッツ(味付け)、米、油、押麦	牛乳、豚肉(ヒレ)、大正えび、バター、絹ごし豆腐、卵	オレンジ、メロン、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、にんじん、いちごジャム、みつば	牛乳 ホットビスケット オレンジ
28 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、きび砂糖	豚肉、べにさげ、大豆(ゆで)、鶏もも肉	いちご、たまねぎ、にんじん、かぶ、ごぼう、生いも板こんにやく、しめじ、ねぎ、かぶ・葉、塩こんぶ、焼きのり	お茶 鮭おにぎり かぶの塩昆布あえ
30 月	干し芋	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	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油	牛乳、鶏むね肉、納豆、豚肉、ピザ用チーズ、煮干し	メロン、ほうれんそう、もやし、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、パセリ、干しいたけ、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
31 火	そら豆	ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖	かじき、卵、ハム(乳含む)、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐	なつまかん、にんじん、もやし、板こんにやく、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、いんげん、ねぎ、干しいたけ	お茶 チャーハン(ハム) スープ (キャベツ・玉ねぎ)

5月のフルーツは、宇和ゴールド・きよみオレンジ・ジュシーフルーツ・メロン・いちご等になります。  
19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。

お弁当は冷ましてから  
ふたをしましょう

