

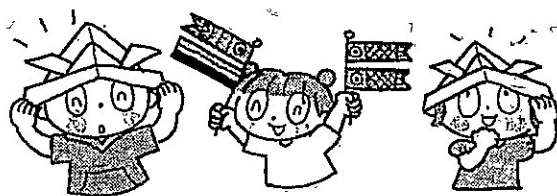
# 5月の献立表

2023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	
01月	煮干し	ご飯 かぶのスープ 豚肉のごまみそだれ 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、米、ごま油、すりごま、きび砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、しらす干し、みそ、かつお節	デコボン、チンゲンサイ、かぶ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳 カルシウムトースト 胡瓜スティック(塩)
02月	火の子どもの日のメニュー 大根スティック	グリーンピースごはん すまし汁(わかめ・豆腐) 兜の春巻き ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、もち米、春巻きの皮、米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖 フルーツ	かにかまぼこ、絹ごし豆腐、チーズ、鶏肉	メロン、にんじん、きゅうり、にんじん、グリーンピース、たけのこ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 中華ちまき 人参スティック
06日	ゆでさつま芋	焼き鶏井 みそ汁(大根・人参) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚肉、みそ、かつお節	みかん、ねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しめじ、焼きのり	お茶 焼きうどん ゆでブロッコリー
08月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・生揚げ) 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	胚芽米、小麦粉、パン粉、油、きび砂糖、米、ごま油	牛乳、さわら、豆乳、生揚げ、みそ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、いちご ジャム、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶	牛乳 いちごヨーグルト蒸しぱん ごぼうスティック
09日	火 ゆでブロッコリー	スパゲティミートソース スープ(じゃが芋・玉ねぎ) フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ	りんご、たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、かぶ、みかん缶、きゅうり、にんじん、グリーンピース、しょうが、にんにく、塩こんぶ	お茶 鶏そぼろごはん かぶの塩昆布あえ
10日	水 ゆでそら豆	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	デコボン、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)
11日	木 粉ふき芋	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 豚肉のスタミナ焼き キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、米、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、卵、バター、かつお節	メロン、キャベツ、だいこん、たまねぎ、りんご、にんじん、にら、コーン缶、みつば、にんにく	牛乳 ホットケーキ (りんご入り) 大根スティック
12日	金 胡瓜スティック	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	コッペンパン(乳・卵なし)、米、小麦粉、油、パン粉、油、きび砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、バター、粉チーズ	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、レタス、さやえんどう、ひきき、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
13日	土 大根スティック	肉うどん 大根と厚揚げ煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉、かつお節、厚揚げ	大根、メロン、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんじん、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
15日	月 こんぶ	ご飯 キャベツのスープ 鶏肉の味噌焼き たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、米、ごま油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉、しらす干し、みそ	オレンジ、ネーブル、キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうが	牛乳 フレンチトースト ゆでアスパラ(マヨドレ)
16日	火 人参スティック	ご飯 すまし汁(かわれ・なると) あじの香り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖	あじ、牛乳、豚ひき肉、なると(乳・卵なし)、生クリーム、ベーコン(乳含む)、煮干し、粉チーズ、バター	メロン、たまねぎ、しらたき、にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、かわれたいこん、いんげん、にんにく	お茶 きのこのリゾット風 煮干し
17日	水 ゆでかぼちゃ	カレーライス(チキン) 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、油、はちみつ、ごま油、ごま、アーモンドエッセンス	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豆乳	りんご、もも缶、たまねぎ、トマト、みかん缶、きゅうり、にんじん、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんにく、かんてん、しょうが、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ぶかし芋

— 幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー566kcal・たんぱく質22.4g・脂質17.9g) —



献立表

2023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 木 野外 保育	ゆで アスパラ	ご飯 かぶのスープ 豚肉のごまみそだれ 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、米、ごま油、すりごま、きび砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、しらす干し、みそ、かつお節	デコボン、チンゲンサイ、かぶ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳 カルシウムトースト 胡瓜スティック(塩)
19 金	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(えのき・わかめ) 揚げだし豆腐 ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、油、片栗粉、ごま、きび砂糖	木綿豆腐、ちくわ(乳・卵なし)	デコボン、なす、かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、こんぶ、葉ねぎ、わかめ(乾)	お茶 焼きおにぎり こんぶ
20 土	ゆで さつま芋	焼き鶏井 みそ汁(大根・人参) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚肉、みそ、かつお節	みかん、ねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しめじ、焼きのり	お茶 焼きうどん ゆでブロッコリー
22 月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・生揚げ) 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	胚芽米、小麦粉、パン粉、油、きび砂糖、米、ごま油	牛乳、さわら、豆乳、生揚げ、みそ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、いちごジャム、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶	牛乳 いちごマーブル蒸しぼん ごぼうスティック
23 火	ゆで ブロッコリー	スパゲティミートソース スープ(じゃが芋・玉ねぎ) フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、かぶ、みかん缶、きゅうり、にんじん、グリーンピース、しょうが、にんにく、塩こんぶ	お茶 鶏そぼろごはん かぶの塩昆布あえ
24 水	ゆで 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	デコボン、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)
25 木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 豚肉のスタミナ焼き キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、米、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、卵、バター、かつお節	メロン、キャベツ、だいこん、たまねぎ、りんご、にんじん、にら、コーン缶、みつば、にんにく	牛乳 ホットケーキ (りんご入り) 大根スティック
26 金 誕生 生会	胡瓜 スティック	麦ご飯 すまし汁(豆腐・人参) ミックスフライ シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、押麦、食パン(乳・卵なし)、米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油	牛乳、豚肉(ヒレ)、大正えび、絹ごし豆腐、卵、ベーコン(乳含む)、バター、粉チーズ、鶏もも肉	メロン、オレンジ・ネーブル、パイン缶、きゅうり、レタス、サニーレタス、にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、グリーンピース	(幼児)牛乳・オレンジ ハワイアンケーキ (乳児)お茶・オレンジ ケチャップライス
27 土	大根 スティック	肉うどん 大根と厚揚げ煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉、かつお節、厚揚げ	大根、メロン、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんじん、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
29 月 レストラン ごっこ	こんぶ	チキンライス キャベツのスープ ハンバーグ ポテトサラダ フルーツポンチ(乳児はフルーツ)	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、卵、牛乳	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、グリーンピース、みかん缶、もも缶、パイン缶	牛乳 フレンチトースト ゆでアスパラ(マヨドレ)
30 火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) あじの香り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖	あじ、牛乳、豚ひき肉、なると(乳・卵なし)、生クリーム、ベーコン(乳含む)、煮干し、粉チーズ、バター	メロン、たまねぎ、しらたき、にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、かいわれだいこん、いんげん、にんにく	お茶 きのこのリゾット風 煮干し
31 水	ゆで かぼちゃ	カレーライス(チキン) 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、油、はちみつ、ごま油、ごま、アーモンドエッセンス	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豆乳	りんご、もも缶、たまねぎ、トマト、みかん缶、きゅうり、にんじん、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんにく、かんでん、しょうが、レモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋

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。  
18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願いします。乳児クラスは給食があります。

