



令和5年 5月献立表



みどり保育所

★卵,●小麦,◎キウイ,■甲殻類,△赤魚

日	曜日	献立名	さいりょう			その他	おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となるもの		
1	月	ラーメン丼 ◆きんぴらごぼう ゆかりあえ バナナ	豚肉	もやし,人参,小松菜,白ねぎ 生姜,竹の子,にんにく ごぼう,人参 キャベツ,きゅうり,ゆかり バナナ	精白米,油,砂糖 糸こんにゃく,油,砂糖,ごま	鶏ガラスープ,しょうゆ お好み焼きソース しょうゆ	マドレーヌ ●小麦粉,BP バター,砂糖,★卵,レモン汁
2	火	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆あえ かぼちゃの味噌汁 オレンジ	豚肉 納豆	玉ねぎ,生姜 キャベツ,もやし,人参 玉ねぎ,かぼちゃ,しめじ,青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 油	しょうゆ,酒 かつお節,しょうゆ 味噌,かつお節	ブラマンジェ 片栗粉,砂糖,バニラエッセンス ブルーベリージャム,牛乳
3	水	みどりの日					
4	木	子どもの日					
5	金	振替休日					
6	土	鶏丼 きゅうりの即席漬け バナナ	鶏肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ,生姜 きゅうり バナナ	精白米,片栗粉 ごま油	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ	わかめおにぎり 精白米,炊き込みわかめ
8	月	麦ごはん かぶとハンバーグ キャベツサラダ 春雨スープ オレンジ	合挽肉,豆腐 ツナ缶	玉ねぎ,レーズン きゅうり,人参,キャベツ 人参,椎茸,青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 片栗粉,油 とんがりコーン コーン缶 春雨	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ しょうゆ,酢 鶏ガラスープ,塩,こしょう	こいのぼりケーキ ●ホットケーキミックス,牛乳 粉糖,食紅
9	火	麦ごはん 魚の味噌漬け焼き ◆切り干し大根のごま酢和え 若竹汁 りんご	△赤魚 ツナ缶 豆腐	切干大根,きゅうり,人参 竹の子,玉ねぎ,青ねぎ りんご	精白米,大麦 ごま,砂糖	酒,みりん,白味噌 かつお節,しょうゆ,酢 しょうゆ,塩,酒,かつお節	◆ロックビスケット ●小麦粉,BP バター,砂糖,牛乳 コーンフレーク
10	水	わかめラーメン さつまいもの重ね煮 コロコロサラダ バナナ	豚肉	人参,白菜,もやし,わかめ,椎茸 パイナップル缶 きゅうり,人参,アスパラガス バナナ	●中華めん,コーン缶,油 さつま芋,砂糖 マヨドレ	鶏ガラスープ,しょうゆ こしょう	★お好み焼き風おやき 精白米,お好み焼きソース 青のり,かつお節
11	木	カレーライス 黒豆の含め煮 中華風あえもの オレンジ	豚肉 黒豆 ハム	玉ねぎ,人参 もやし,きゅうり オレンジ	精白米,じゃが芋,油,片栗粉 砂糖 春雨,砂糖,ごま油	●カレールー しょうゆ しょうゆ,酢	人参とチーズの蒸しパン 人参,チーズ ●ホットケーキミックス,牛乳
12	金	麦ごはん ◆厚揚げの酢豚風 コーンスローサラダ コーンスープ バナナ	鶏肉,絹揚げ	玉ねぎ,人参,赤ピーマン きゅうり,キャベツ,人参 玉ねぎ,えのき バナナ	精白米,大麦 砂糖,油,片栗粉 油,コーン缶	ケチャップ,酢,しょうゆ 酢,塩,こしょう 鶏ガラスープ,こしょう	カルピス寒天 カルピス,粉寒天,砂糖 みかん缶
13	土	炊きこみ御飯 キャベツの味噌汁 オレンジ	ツナ缶,油揚げ	人参,ごぼう,椎茸 えのき,青ねぎ,キャベツ オレンジ	精白米,砂糖	しょうゆ,塩,酒 味噌,かつお節	ごま塩おにぎり 精白米,ごま塩
15	月	グリーンピースご飯 さばのから揚げ かぼちゃのごまサラダ 味噌汁 りんご	グリーンピース さば	生姜 かぼちゃ,きゅうり 玉ねぎ,しめじ,もやし りんご	精白米 片栗粉,油 ごま,マヨドレ	塩,酒 しょうゆ 味噌,かつお節	マカロニのあべかわ ●マカロニ,きな粉,砂糖,塩
16	火	お弁当の日					梅塩昆布おにぎり 精白米,梅干し,塩昆布
17	水	麦ごはん ピザ風オムレツ おほか和え にんじんスープ バナナ	★卵,ツナ缶,牛乳,チーズ	玉ねぎ,ピーマン 小松菜,キャベツ,人参 人参,玉ねぎ バナナ	精白米,大麦 マーガリン 油	ケチャップ かつお節,しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	よもぎ団子 (以上児) さつま芋,小豆 (未満児) だんご粉,豆腐,よもぎ 小豆,砂糖,塩 さつま芋,小豆 砂糖,塩

日	曜日	献立名	さいりょう			その他	おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となるもの		
18	木	麦ごはん ◆豆腐と切り干し大根のまり揚げ ◆きやえんどうとキャベツの炒め物 えのきの味噌汁 オレンジ	豆腐,鶏肉	ごぼう,人参,切り干し大根 さやえんどう,キャベツ えのきの味噌汁 オレンジ	精白米,大麦 片栗粉,砂糖,油 コーン缶,油	しょうゆ 塩,こしょう 味噌,かつお節	◆シュガーラスク ●フランスパン,マーガリン グラニュー糖
19	金	ビビンバ風ごはん 高野豆腐の含め煮 ひじきの中華あえ りんご	豚肉 高野豆腐	もやし,ほうれん草,トマト ひじき,きゅうり,人参 りんご	精白米,砂糖,ごま油,ごま油 砂糖 コーン缶,砂糖,ごま油	しょうゆ,みりん しょうゆ,かつお節 酢,しょうゆ	牛乳寒天 牛乳,寒天,砂糖,レモン汁 イチゴジャム
20	土	ピラフ キャベツのスープ オレンジ	ツナ缶	玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,人参,えのき オレンジ	精白米	鶏ガラスープ,塩,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	ごま塩おにぎり 精白米,ごま塩
22	月	麦ごはん 揚げ豆腐の肉あんかけ レモン醤油和え おろし汁 バナナ	豆腐,鶏肉 竹輪,油揚げ	玉ねぎ,人参 小松菜,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン レモン汁 大根,人参,玉ねぎ,ごぼう バナナ	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖	しょうゆ,みりん しょうゆ 味噌,かつお節	焼きビーフン ビーフン,ツナ缶,人参,キャベツ 玉ねぎ,塩,しょうゆ,ごま油
23	火	麦ごはん さわらのタルタルソース焼き じゃがいものバター煮 もやしの味噌汁 オレンジ	さわら	たまねぎ,パセリ 玉ねぎ,人参,もやし,青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 マヨドレ じゃが芋,バター,砂糖	塩 しょうゆ 味噌,かつお節	米粉ドーナツ 米粉,砂糖,BP,塩,砂糖 豆腐,はちみつ,油,粉砂糖
24	水	麦ごはん シュウマイ 元気っ子サラダ 豆腐スープ りんご	豚肉 豆腐	玉ねぎ,小松菜,生姜 トマト,キャベツ,ひじき 玉ねぎ,椎茸,青ねぎ りんご	精白米,大麦 片栗粉,●シュウマイの皮 砂糖	しょうゆ 酢,しょうゆ,かつお節 鶏ガラスープ,塩,こしょう	フルーツヨーグルト ヨーグルト,みかん缶,パイナップル バナナ,砂糖
25	木	麦ごはん 八宝豆腐 ジャコの旨煮 コロコロサラダ バナナ	豚肉,豆腐 ■かえり	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン,椎茸 きゅうり,人参 バナナ	精白米,大麦 油,片栗粉 コーン缶,マヨドレ	塩,こしょう 酒,みりん,しょうゆ 塩,こしょう	黒ゴマクッキー ●小麦粉,油,黒ゴマ 砂糖,牛乳,BP
26	金	きつねうどん レパールのブルーン煮 ピクルス オレンジ	油揚げ 鶏レバー	人参,玉ねぎ,青ねぎ ブルーン,生姜 スナックえんどう,きゅうり,赤ピーマン オレンジ	精白米,大麦 砂糖 砂糖	かつお節,しょうゆ,塩 しょうゆ 甘酢	おほかおにぎり 精白米,かつお節,しょうゆ
27	土	鮭ごはん 豚汁 バナナ	鮭フレーク 豚肉,豆腐,油揚げ	ごぼう,玉ねぎ,人参,大根,青ねぎ バナナ	精白米 さつま芋	味噌	せんべい せんべい
29	月	麦ごはん さばの香味焼き ◆ごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	さば ハム	にんにく ごぼう,きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 ごま,マヨドレ,砂糖 じゃが芋	しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,酢 味噌,かつお節	ココア蒸しパン ココア ●ホットケーキミックス,牛乳
30	火	麦ごはん 麻婆春雨 小松菜と人参のしゃきしゃき炒め 豆腐の清汁 バナナ	豚肉 豆腐	なす,人参,ピーマン,にんにく,生姜 小松菜,人参,もやし 玉ねぎ,しめじ バナナ	精白米,大麦 春雨,油,砂糖,片栗粉 ごま油,ごま	鶏ガラスープ,ケチャップ 味噌,しょうゆ しょうゆ しょうゆ,塩,酒,かつお節	◆もちもちチーズパン おから,白玉粉,牛乳 パルメザンチーズ,油,黒ごま
31	水	やきそば きゅうりのナムル チンゲンサイのスープ りんご	豚肉	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン きゅうり,もやし,人参,生姜 チンゲン菜,玉ねぎ りんご	●中華めん,油 ごま油 油	ウスターソース お好み焼きソース,こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	焼きおにぎり 精白米,ごま,赤味噌,みりん

※保育所行事,材料の都合等により,献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳の提供・・・もも組・たんぽぽ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ,給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食,午後のおやつ

◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー