



# 令和6年 5月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵、●小麦、◎キウイ、■エビ、△赤魚)

日	曜日	献立名	さいりょう				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	その他	
1	水	ラーメン丼 ◆きんぴらごぼう ビクルス 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 スナックえんどう、きゅうり、赤ピーマン バナナ	精白米、油、砂糖 糸こんにゃく、油、砂糖、ごま	鶏ガラ、しょうゆ お好み焼きソース しょうゆ 甘酢	マドレーヌ ●小麦粉、BP バター、砂糖、★卵、レモン
2	木	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	生姜、玉ねぎ 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	酒、しょうゆ 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、牛乳 バニラエッセンス、ブルーベリー
7	火	カレーライス さつま芋の重ね煮 中華風あえもの バナナ	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参 パイン缶 もやし、きゅうり バナナ	精白米、じゃが芋、油、片栗粉 さつま芋、砂糖 春雨、砂糖、ごま油	●カレールウ しょうゆ、酢	人参とチーズの蒸しパン 人参、プロセスチーズ ●ホットケーキミックス、牛乳
8	水	麦ごはん かぶとハンバーグ こいのぼり 飛騨 誕生会	合挽肉、おから	玉ねぎ、レーズン	精白米、大麦 片栗粉、油	塩、こしょう、ケチャップ コーンフレーク しょうゆ、酢 鶏ガラ、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	木	わかめラーメン 黒豆の含め煮 コロコロサラダ バナナ	豚肉 黒豆	人参、はくさい、もやし 乾しいたけ、乾燥わかめ きゅうり、人参、アスパラガス バナナ	●中華めん、コーン缶 油 砂糖 マヨドレ	鶏ガラ、しょうゆ こしょう 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、かつお節 青のり、油
10	金	麦ごはん 厚揚げの酢豚風 コールスローサラダ コーンスープ りんご	鶏肉、絹揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン きゅうり、キャベツ、人参 玉ねぎ、チンゲンサイ、パセリ りんご	精白米、大麦 砂糖、油、片栗粉 油、コーン缶	ケチャップ しょうゆ、酢 酢、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	カルピス寒天 カルピス、粉寒天、砂糖 みかん缶
11	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 豆腐	人参、ごぼう、乾しいたけ しめじ、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、ゴマ塩
13	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	さば	グリーンピース 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
14	火	麦ごはん 魚の味噌漬け焼き 切り干し大根のごま酢あえ 若竹汁 バナナ	△赤魚 ツナ缶 豆腐	切干し大根、人参、きゅうり 竹の子、玉ねぎ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 ごま、砂糖	酒、みりん、白味噌 かつお節、酢、しょうゆ 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
15	水	ピピンバ風ごはん 高野豆腐の含め煮 ひじきの中華あえ オレンジ	豚肉 高野豆腐	もやし、ほうれんそう、トマト ひじき、きゅうり、人参 オレンジ	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、粉寒天、砂糖、レモン汁 みかん缶、バニラエッセンス
16	木	麦ごはん ピザ風オムレツ おかか和え 人参スープ バナナ	★卵、ツナ缶、牛乳 鶏肉	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、ケチャップ かつお節、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	よもぎ団子 だんご粉、豆腐、よもぎ粉 小豆、砂糖、塩 かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、小豆、砂糖、塩
17	金	麦ごはん 揚げ豆腐 ◆ごぼうの煮物 ◆おかず味噌汁 オレンジ	豆腐、鶏肉 油揚げ	人参、椎茸、 ごぼう かぼちゃ、玉ねぎ、人参、小松菜 生姜 オレンジ	精白米、大麦 油、砂糖、片栗粉 砂糖、油	塩、しょうゆ かつお節、しょうゆ 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

日	曜日	献立名	さいりょう				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	その他		
18	土	ピラフ キャベツのスープ オレンジ	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、えのきたけ オレンジ	精白米	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	ゆかりおにぎり 精白米、ゆかり	
20	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	玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖	しょうゆ、みりん しょうゆ、レモン汁 かつお節、味噌	焼きピーマン キャベツ、人参、玉ねぎ ツナ缶、ピーマン、塩 しょうゆ、ごま油	
21	火	麦ごはん 鱈のタルタルソース焼き じゃが芋のバター煮 もやしの味噌汁 オレンジ	さむら	玉ねぎ、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 豆腐、砂糖、米粉、塩 BP、はちみつ 粉糖、油	
22	水	親子遠足	お弁当の日				せんべい	せんべい
23	木	きつねうどん レバーのブルン煮 ゆかりあえ オレンジ	油揚げ 鶏レバー	人参、玉ねぎ、青ねぎ ブルン、生姜 キャベツ、きゅうり オレンジ	●干しうどん、砂糖 砂糖	かつお節、しょうゆ、塩 しょうゆ ゆかり	おかかおにぎり 精白米、かつお節、しょうゆ	
24	金	麦ごはん 八宝豆腐 ジャコの旨煮 コロコロサラダ グレープフルーツ	豚肉、豆腐	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 乾しいたけ	精白米、大麦 油、片栗粉	塩、こしょう 酒、みりん しょうゆ 塩、こしょう	●黒ごまクッキー ●小麦粉、牛乳 BP、黒ごま 油、砂糖	
25	土	鮭ごはん 豚汁 バナナ	鮭フレーク 豚肉、豆腐	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	
27	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	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	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、牛乳 ●★蒸しパンミックス	
28	火	焼きそば きゅうりのナムル チンゲンサイのスープ バナナ	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 チンゲンサイ、玉ねぎ バナナ	●中華めん、油	ウスター、お好み焼きソース こしょう しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	焼きおにぎり 精白米、ごま、赤味噌、みりん	
29	水	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 りんご	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 りんご	精白米、大麦 春雨、油、砂糖、片栗粉 ごま油、ごま	鶏ガラ、ケチャップ、味噌、しょうゆ しょうゆ、塩、酒 かつお節	◆チーズチヂミ 米粉、片栗粉、切干し大根 人参、青ねぎ、カレー粉、チーズ マヨドレ、鶏肉	
30	木	麦ごはん チキンとポテトのグラタン コールスローサラダ コーンスープ バナナ	鶏肉、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、しめじ きゅうり、キャベツ、人参 玉ねぎ、えのきたけ バナナ	精白米、大麦 じゃが芋、バター、米粉 油 油、コーン缶	パセリ、鶏ガラ、塩 こしょう 酢、塩、こしょう 鶏ガラ、こしょう	キャロット寒天 人参、砂糖、もも缶、寒天	
31	金	ツナ3色丼 肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	ツナ 豚肉 豆腐	人参、絹さや 玉ねぎ、人参、グリーンピース わかめ、玉ねぎ オレンジ	油、砂糖	酒、塩 味噌、かつお節	梅塩昆布おにぎり 精白米、梅干し、塩昆布	

※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・たんぼぼ組・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