

5月の献立表

2023年05月

関戸みどりの保育園(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	チーズ	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 蒸し切干しいも、ごま、 なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)	オレンジ・ネーブル、こ まつな、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ、しょうが	お茶 きつねうどん 干し芋
02火 子どもの日 メニュー	人参 スティック	ご飯 豆腐スープ(もやし・にら) こいのぼりハンバーグ スパゲティサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 春巻きの皮、パン粉、 きび砂糖、マヨドレ (卵・乳なし)、なたね 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、牛乳、ツナ油漬 缶、バター	メロン、たまねぎ、もや し、キャベツ、きゅうり、 にら、コーン缶、にんじ ん、いんげん	牛乳 兜パイ 中華きゅうり
06土	煮干し	わかめうどん 五目豆 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、な たね油、きび砂糖、マ ヨドレ(卵・乳なし)	大豆(ゆで)、鶏もも 肉、ウインナー、油揚 げ	りんご、にんじん、ごぼう、生 いも板こんにやく、ねぎ、なめ こ、グリーンアスパラガス、万 能ねぎ、りしりこんぶ(だし 用)、わかめ(乾)	お茶 ウインナーおにぎり ゆでアスパラ (マヨドレ)
08月	干し芋	みそラーメン(焼き豚) さつまいものバター焼き フルーツ	生中華めん、胚芽米、 さつまいも、なたね油、 ごま油、きび砂糖、ごま	焼き豚、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、バ ター	なつみかん、キャベツ、も やし、にんじん、ねぎ、 コーン缶、さやえんどう、 ひじき、干しいたけ、レ モン果汁	お茶 ひじきご飯 キャベツの香り漬け
09火	きゅうり スティック	グリーンピースごはん 麩のすまし汁(三つ葉) あじの香り焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳 なし)、片栗粉、なたね 油、グラニュー糖、焼 ふ、きび砂糖	牛乳、あじ、がんもど き、豆乳	なつみかん、だいご ん、グリーンピース、えの きたけ、にんじん、たけ のこ、いんげん、糸み つば、にんにく	牛乳 シナモントースト 大根スティック
10水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 澄まし汁(わかめ・大根) まんまるシュウマイ ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なが いも、片栗粉、なたね 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉 (肩ロース)、干しえび、 バター、かつお節	りんご、ほうれん草、キャベ ツ、だいこん、たまねぎ、コー ン缶、にんじん、ねぎ、こん ぶ(だし用)、しょうが、干し いたけ、わかめ(乾)、あおの り	牛乳 お好み焼き こんぶ
11木	大根 スティック	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) かじきの照り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、黒砂糖、なた ね油、きび砂糖	牛乳、かじき、豆乳、豚 ひき肉、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、し らたき、たまねぎ、ごぼ う、かぶ、かぶ・葉、に んじん、いんげん	牛乳 黒糖蒸しパン ごぼうスティック
12金	ゆで かぼちゃ	コッペパン 春雨スープ 鶏肉のトマト煮 かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、蒸し切干 しいも、はるさめ、なた ね油、片栗粉	鶏もも肉、チーズ、ハム (卵なし・乳含む)	オレンジ、ホールトマト 缶詰、かぶ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、コー ン缶、葉ねぎ、塩こん ぶ、にんにく	お茶 塩昆布おにぎり 干し芋
13土	煮干し	焼き鶏丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、な たね油、きび砂糖、ご ま(むき)、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、 チーズ、豆みそ、かつ お節	メロン、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、わかめ (乾)、焼きのり	お茶 おかかおにぎり チーズ
15月	チーズ	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ご ま、なたね油、きび砂 糖	豚肉(肩ロース)、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)	オレンジ・ネーブル、こま つな、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、ねぎ、カット わかめ、しょうが、こんぶ	お茶 きつねうどん こんぶ
16火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なめこ・大根) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、コッペパン、 なたね油、きび砂糖、 ごま油	牛乳、あかうお、ちく わ、米みそ(淡色辛み そ)、きな粉	メロン、刻みこんぶ、 きゅうり、にんじん、な めこ、だいこん、ねぎ、 ごぼう、しょうが、干し いたけ	牛乳 きなこ揚げパン 胡瓜スティック(塩)
17水	ごぼう スティック	ひき肉と大豆のドライカレー 福神漬け 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、き び砂糖、ごま油、小麦 粉、なたね油	豚ひき肉、牛乳、大豆 (ゆで)	いちご、たまねぎ、みかん 缶、もも缶、きゅうり、にんじ ん、ピーマン、福神漬、切り 干しだいこん、コーン缶、に んにく、かんでん、レモン果 汁	お茶 牛乳寒天 ふかし芋

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー572kcal・たんぱく質23.7g・脂質18.1g)

2日(火)はこどもの日メニューです。

25日(木)は野外保育の予定です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

26日(金)はお誕生会メニューです。





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	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 鮭の塩焼き しらたきのチャプチェ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、なたね油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、ペにさげ、豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	メロン、しらたき、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、しめじ、にら、ねぎ、にんにく、焼きのり	牛乳 ポテトもち 人参スティック
19 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(えのき・人参) 鶏肉の味噌焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉(皮付)、油揚げ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、なつみかん、にんじん、もやし、そらまめ、えのきたけ、万能ねぎ	お茶 いなり寿司 塩ゆでそら豆
20 土	煮干し	わかめうどん 五目豆 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)	大豆(ゆで)、鶏もも肉、ウインナー、油揚げ	りんご、にんじん、ごぼう、生いも板こんにやく、ねぎ、なめこ、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、りりこんぶ(だし用)、わかめ(乾)	お茶 ウインナーおにぎり ゆでアスパラ(マヨドレ)
22 月	チーズ	みそラーメン(焼き豚) さつまいものバター焼き フルーツ	生中華めん、胚芽米、さつまいも、なたね油、ごま油、きび砂糖、ごま	焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	なつみかん、キャベツ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、レモン果汁	お茶 ひじきご飯 キャベツの香り漬け
23 火	きゅうり スティック	グリンピースごはん 麩のすまし汁(三つ葉) あじの香り焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、片栗粉、なたね油、グラニュー糖、焼ふ、きび砂糖	牛乳、あじ、がんもどき、バター	なつみかん、だいこん、グリンピース、えのきたけ、にんじん、たけのこ、いんげん、糸みつば、にんにく	牛乳 シナモントースト 大根スティック
24 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 澄まし汁(わかめ・大根) まんまるシュウマイ ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、ながいも、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、さくらえび、バター、かつお節	りんご、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、干しいたけ、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 お好み焼き こんぶ
25 木 野外 保育	大根 スティック	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) かじきの照り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、なたね油、きび砂糖	牛乳、かじき、豆乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ネーブル、しらたき、たまねぎ、ごぼう、かぶ、かぶ・葉、にんじん、いんげん	牛乳 黒糖蒸しパン ごぼうスティック
26 金 誕生会	ゆで かぼちゃ	麦ご飯 すまし汁(みつば・豆腐) ミックスフライ シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、小麦粉、きび砂糖、押麦、マヨドレ、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ヒレ)、大正えび、バター、卵、パルメザン粉 チーズ、豆乳、豆乳	メロン、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、みつば、レモン果汁	牛乳 りんご (幼児)レモンケーキ (乳児)ホットケーキ
27 土	煮干し	焼き鶏丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、ごま(むき)、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、豆みそ、かつお節	メロン、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 おかかおにぎり チーズ
29 月	チーズ	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のチーズ焼き マカロニのカレーマヨサラダ フルーツ	胚芽米、もち米、マカロニ、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、焼ふ、なたね油、ごま油	鶏もも肉、ピザ用チーズ、豚ひき肉、ハム(卵なし・乳含む)、豆みそ	メロン、こまつな、かぶ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ほうれんそう、コーン缶、かぶ・葉、パセリ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 中華おこわ みそ汁(小松菜・麩)
30 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なめこ・大根) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、コッペパン、きび砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	メロン、刻みこんぶ、きゅうり、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが、干しいたけ	牛乳 きなこ揚げパン 胡瓜スティック(塩)
31 水	ごぼう スティック	ひき肉と大豆のドライカレー 福神漬け 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、ごま油、小麦粉、なたね油、きび砂糖	豚ひき肉、牛乳、大豆(ゆで)	いちご、たまねぎ、みかん缶、もも缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、福神漬、切り干しだいこん、コーン缶、にんにく、かんでん、レモン果汁	お茶 牛乳寒天 ふかし芋

今月の果物は宇和ゴールド、ジュシーオレンジ、清見オレンジ、いちご、メロン、りんご等になります。
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

