



# 5月の献立表

2024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 水	ブロッコリーのごま和え	ご飯 すまし汁(えのき・人参) 鯖の味噌煮 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、生中華めん、 きび砂糖、なたね油、 片栗粉	さば、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、豆み そ	はくさい、なつみかん、ね ぎ、にんじん、ほうれんそう、 大豆もやし、きゅうり、たけの こ(ゆで)、ねぎ、えのきた け、万能ねぎ、こんぶ(だし 用)、しょうが、焼きのり	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
02 木 <small>こどもの日 メニュー</small>	大根 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	豚ひき肉、木綿豆腐、 牛乳、ツナ油漬缶、パ ター	メロン、たまねぎ、きゅう り、もやし、キャベツ、 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
07 火	チーズ	ご飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 鮭の南部焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、ごま、きび砂糖、 片栗粉	牛乳、べにさげ、鶏もも 肉、調製豆乳、米みそ (淡色辛みそ)	メロン、キャベツ、か ぶ、きゅうり、わかめ、 にんじん、えのき	牛乳 チキン蒸しパン きゅうりスティック
08 水	人参 スティック	カレーうどん ポテトサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 じゃがいも、片栗粉、 マヨドレ(卵・乳なし)、 なたね油、ごま、きび 砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、 チーズ、ハム(卵なし・ 乳含む)	オレンジ・ネーブル、た まねぎ、にんじん、ね ぎ、しめじ、きゅうり、ほ うれんそう	お茶 焼きおにぎり チーズ
09 木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 鶏肉のごまみそ焼 たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、さとい も、ごま、きび砂糖、ご ま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、しらす 干し、米みそ(赤色辛 みそ)	メロン、きゅうり、だいこ ん、いちごジャム、たま ねぎ、にんじん、万能 ねぎ	牛乳 いちごジャムパン 大根スティック
10 金	ごぼう 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、小麦粉、片栗 粉、なたね油、焼ふ、 きび砂糖、ごま油	牛乳、あじ、がんもど き、豚ひき肉	なつみかん、グリーンピ ース、えのきたけ、にら、に んじん、たけのこ、こんぶ (だし用)、いんげん、糸 みつば、にんにく	牛乳 チヂミ こんぶ
11 土	煮干し	焼き鶏丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、 じゃがいも、蒸し切干し いも、なたね油、きび 砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、油 揚げ、豆みそ	メロン、ねぎ、たまね ぎ、にんじん、わかめ (乾)、焼きのり	お茶 きつねうどん 干し芋
13 月	チーズ	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) さわらの照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、な たね油、マヨドレ(卵・ 乳なし)、ごま油	さわら、焼き豚、米み そ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ・ネーブル、キャ ベツ、たまねぎ、グリーンア スパラガス、しらたき、にんじ ん、ピーマン、いんげん、ひ じき、カットわかめ	お茶 焼き豚チャーハン ゆでアスパラ
14 火	かぼちゃ の煮物	コッペパン 和風きのこスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの三色サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、きび砂 糖、なたね油	鶏もも肉、油揚げ、ピ ザ用チーズ	メロン、ブロッコリー、に んじん、そらまめ、しめ じ、ほうれんそう、コー ン缶、パセリ、干しい たけ	お茶 いなり寿司 塩ゆでそら豆
15 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 すまし汁(えのき・人参) 鯖の味噌煮 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、生中華めん、 きび砂糖、なたね油、 片栗粉	さば、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、豆み そ	はくさい、なつみかん、ね ぎ、にんじん、ほうれんそう、 大豆もやし、きゅうり、たけの こ(ゆで)、ねぎ、えのきた け、万能ねぎ、こんぶ(だし 用)、しょうが、焼きのり	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
16 木	ゆで さつま芋	ご飯 春雨スープ 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	じゃがいも、胚芽米、 片栗粉、はるさめ、な たね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウイ ナー、いわし(煮干し)、 バター	りんご、ほうれんそう、たま ねぎ、しめじ、コーン缶、 にんじん、豆苗、パセリ、 しょうが、干しいたけ	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
17 金	きゅうり スティック	カレーライス 福神漬け 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、小麦粉、なた ね油、黒砂糖、はちみ つ、ごま、ごま油、きび 砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・ 脂身付)、豆乳、きな 粉、しらす干し	いちご、こまつな、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、福神漬、し めじ、グリーンアスパラガス、 切り干しだいこん、にんにく、 しょうが	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー565kcal・たんぱく質24.0g・脂質17.6g)  
 2日(木)はこどもの日メニューです。  
 23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。  
 31日(金)はお誕生会メニューです。





# 献立表

2024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 土	煮干し	わかめうどん さつまいもの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、きび砂糖、さつまいも	鶏もも肉、ウインナー、油揚げ	りんご、にんじん、ねぎ、なめこ、万能ねぎ、わかめ(乾)	お茶 ウインナーおにぎり 人参スティック
20 月	干し芋	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、あさり	かぼちゃ、オレンジ、ネーブル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、れんこん、糸みつば、レモン果汁、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし キャベツの香り漬け
21 火	チーズ	ご飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 鮭の南部焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、ごま、きび砂糖、片栗粉	牛乳、べにさけ、鶏もも肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、キャベツ、かぶ、きゅうり、わかめ、にんじん、えのき	牛乳 チキン蒸しパン きゅうりスティック
22 水	人参 スティック	カレーうどん ポテトサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、チーズ、ハム(卵なし・乳含む)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、きゅうり、ほうれんそう	お茶 焼きおにぎり チーズ
23 木 野外 保育	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 鶏肉のごまみそ焼 たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、さといも、ごま、きび砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)	メロン、きゅうり、だいこん、いちごジャム、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 いちごジャムパン 大根スティック
24 金	ごぼう 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、小麦粉、片栗粉、なたね油、焼ふ、きび砂糖、ごま油	牛乳、あじ、がんもどき、豚ひき肉	なつみかん、グリーンピース、えのきたけ、にら、にんじん、たけのこ、こんぶ(だし用)、いんげん、糸みつば、にんにく	牛乳 チヂミ こんぶ
25 土	煮干し	焼き鶏井 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、じゃがいも、蒸し切干しいも、なたね油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、豆みそ	メロン、ねぎ、たまねぎ、にんじん、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 きつねうどん 干し芋
27 月	チーズ	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) さわらの照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま油	さわら、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ・ネーブル、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、しらたき、にんじん、ピーマン、いんげん、ひじき、カットわかめ	お茶 焼き豚チャーハン ゆでアスパラ
28 火	かぼちゃ の煮物	コッペパン 和風きのこスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの三色サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、なたね油	鶏もも肉、油揚げ、ピザ用チーズ	メロン、ブロッコリー、にんじん、そらまめ、しめじ、ほうれんそう、コーン缶、パセリ、干しいたけ	お茶 いなり寿司 塩ゆでそら豆
29 水	きゅうり スティック	カレーライス 福神漬け 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、なたね油、黒砂糖、はちみつ、ごま、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、きな粉、しらす干し	いちご、こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、福神漬、しめじ、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	お茶 ミルクぐずもち ごぼうスティック
30 木	ゆで さつま芋	ご飯 春雨スープ 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	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、ほろさめ、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、いわし(煮干し)、バター	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、豆苗、パセリ、しょうが、干しいたけ	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
31 金 誕生会	かぶの 煮物	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、小麦粉、パン粉、きび砂糖、押麦、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ヒレ)、大正えび、バター、卵、調製豆乳、パルメザン粉チーズ、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(卵) (乳児) ホットケーキ(卵)

今月の果物は宇和ゴールド、ジューシーオレンジ、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。

