

令和4年5月 食事予定献立表



栄養士：はまだ みずえ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
2	月	こどもの日メニュー	<コーンエビピラフ> 五分つき米 えび(10) コーン(5)パセリ(0.8) マーガリン コンソメ 醤油	<ささみフライ> ささみ(40)卵(6)小麦粉 こしょう パン粉 ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(5) <やさいの付け合わせ> きゅうり(10)そら豆(6)マヨネーズ	<やさいスープ> たまねぎ(23) エリンギ(8)こまつな(5) コンソメ 醤油	<果物> いちご(30)	フィンガー ビスケット 麦茶	かしわもち 白玉粉(20)絹豆腐(6) こしあん(8) 砂糖 かしわの葉 麦茶
6	金	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) きぬさや(3)	じゃがいも(35) 油 糸こんにゃく(18) 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	まっちゃんクッキー まっちゃん粉(1.5)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5) 麦茶
		豆腐のみそ汁	豆腐(22) みそ(9)	キャベツ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		いりこだし		
23	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
7	土	ミートスパゲティ	合びき肉(30)	たまねぎ(30)にんじん(8) グリーンピース(4)	スパゲッティ麺(40) 油	ケチャップ 醤油	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		もやし(20)エリンギ(8) こまつな(12)		コンソメ 醤油		
26	木	ツナマヨサラダ	ツナ(8)	キャベツ(35)トマト(15)きゅうり(18)	マヨネーズ	こしょう	麦茶	ミルク
9	月	魚のみそ焼き	白身魚(40)みそ(4)	こねぎ(2)		酒 みりん	たまねぎ スナック	フルーツヨーグルト ヨーグルト(40)キウイ(10) もも缶(8) みかん缶(8)
		切干大根の含め煮		切干大根(3)にんじん(12)しめじ(10)	砂糖	醤油 みりん		
		すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)干しいたけ(1) ほうれんそう(6)もやし(8)		鰹・昆布だし 醤油		
20	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
10	火	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(10) 卵(12)	キャベツ(30)にんじん(10) しめじ(8)にら(3)生しいたけ(8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ
		みそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) とうみょう(2)わかめ(8)		いりこだし		
19	木	たけのこごはん	油揚げ(10)	たけのこ(12)にんじん(8)きぬさや(2)	五分つき米	醤油 酒	麦茶	ミルクココア
11	水	白身魚のラタトゥイユ	白身魚(40)	たまねぎ(28)しめじ(10) なす(20)ピーマン(8)トマト(16)	油 小麦粉 砂糖	酒 醤油 ケチャップ コンソメ	星せんべい	いちごケーキ いちご(20) ホットケーキミックス(22)牛乳(10) 卵(10)砂糖(3) マーガリン(4)
		キャベツスープ	ベーコン(8)	キャベツ(20)えのき(8) ほうれんそう(6)		鶏がらスープの素 醤油		
27	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
12	木	鶏飯 (鶏飯スープ)	鶏ささみ(20)卵(10)	干しいたけ(1.5)山川漬(4) こねぎ(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		油揚げのごま和え	油揚げ(10)	こまつな(18)にんじん(12) もやし(20)スナップエンドウ(10)	ごま油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
24	火	果物		あまなつ(50)			麦茶	ミルク
13	金	チキンナゲット	鶏ミンチ(40)豆腐(15)	たまねぎ(18)	片栗粉 小麦粉 油	コンソメ ケチャップ	小魚 せんべい	オレンジ風味のフレンチトースト 食パン(40)オレンジジュース(8) 牛乳(15)卵(8)砂糖(3)
		野菜のめんたいマヨ和え		アスパラガス(20)	じゃがいも(40)めんたいマヨネーズ			
		あおさのみそ汁	みそ(9)	あおさのり(8)もやし(18) しめじ(8)ふかねぎ(3)		いりこだし		
25	水	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	麦茶
14	土	ハヤシライス	牛こま肉(18)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 五分つき米 油	ハヤシルウ	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
		春野菜のオリーブソテー	しらす干し	たけのこ(12)にんじん(10)しめじ(8) たまねぎ(30)チンゲンサイ(15)	オリーブ油	醤油 こしょう		
28	土	果物		いちご(30)			麦茶	ミルク
16	月	粗食の日	<麦ごはん> 五分つき米 もち麦	<ししゃも焼・昆布の佃煮> ししゃも(40) 昆布の佃煮(12)	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(22)だいこん(25) こまつな(5)しめじ(8) みそ(9) いりこだし		つなっこ あられ 麦茶	おからドーナツ おから(4)牛乳(5)卵(5) ホットケーキミックス(20) きな粉 砂糖 油 牛乳
17	火	あじの南蛮漬け	あじ(40)	きゅうり(18)にんじん(12) たまねぎ(25)	片栗粉 油 砂糖	酒 醤油 酢 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ
		若竹汁		わかめ(8)たけのこ(23) もやし(15)こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
31	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
18	水	根菜のそぼろあんかけ	鶏ひき肉(30)	だいこん(30)にんじん(10) ごぼう(13)チンゲンサイ(18)	じゃがいも(20)片栗粉 ごま油	中華だし 醤油 みりん	サラダ せんべい	ポテトぎょうざ じゃがいも(30)チーズ(4) ぎょうざの皮(30)マヨネーズ 油 小麦粉
		にらスープ		にら(4)もやし(20) えのき(8)わかめ(8)	ごま	中華だし 醤油		
30	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
21	土	パンの日	<ロールパンサンド> ロールパン(50) ハム(15)キャベツ(25) マーガリン マヨネーズ こしょう	<野菜たっぷりコーンスープ> クリームコーン缶(40) たまねぎ(22)エリンギ(8) ほうれんそう(6) コンソメ 醤油	<果物> あまなつ(50)	<牛乳> 牛乳(180)	おにぎり せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア

★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。

★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。

★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。

★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪5月の旬の食材♪

<野菜>スナップエンドウ、ごぼう、キャベツ、新じゃがいも、にら、アスパラガス、かぶ、そらまめ、きぬさや、グリーンピース、わらび

<果物>びわ、キウイ、なつみかん、ひゅうがなつ

<魚介類>かつお、あじ、わかめ、ひじき

