

令和5年 5月 献立表 たいようこども園

| 日 曜 | 献立名 | 主な食材 | | | おやつ |
|------|--|--|---------------------------------|--|--|
| | | (赤) 血や肉を作る | (黄) 力や熱になる | (緑) 体の調子を整える | |
| 1 月 | イワシアングレース・かぼちゃサラダ かいわれたくあん・きやべつのみそ汁・果物 | イワシ・卵 油揚げ・味噌 | 片栗粉・胡麻 マヨネーズ | パセリ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参 きゅうり・レーズン・たくあん 貝割れ・きやべつ・青ネギ・しめじ | みかんケーキ 小麦粉・卵・砂糖・バター みかん缶・みかんジュース |
| 2 火 | 竹の子ご飯・チキンカツ・ツナの酢の物 ほうれん草ソテー・豆腐のみそ汁・果物 | 油揚げ・鶏胸肉・卵 シーチキン・ベーコン 豆腐・味噌 | 小麦粉・パン粉 バター・油 | 竹の子・人参・グリーンピース きゅうり・玉ねぎ・コーン・しめじ ほうれん草・えのき・青ネギ | 柏餅 |
| 3 水 | 国民の休日 | | | | |
| 4 木 | 憲法記念日 | | | | |
| 5 金 | みどりの日 | | | | |
| 6 土 | きつねうどん・昆布和え じゃが芋甘辛煮・果物 | 油揚げ・塩っぺ | うどん じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・青ネギ きゅうり・きやべつ | おかき |
| 8 月 | 鱈の木の芽焼き・胡麻和え 五目豆・若竹汁・果物 | サワラ・油揚げ 大豆 わかめ・焼板 | 胡麻 板こんにやく | 木の芽・人参・ほうれん草 もやし・ごぼう・干しいたけ インゲン・竹の子・青ネギ・玉ねぎ | パンプキンドーナツ 蒸しパン粉・かぼちゃ・油 |
| 9 火 | ちくわバーグ・こんにやくとえのきの和え物 ブロッコリーソテー・小松菜のみそ汁・果物 | ちくわ・鶏ミンチ カニカマ・ベーコン 味噌・厚揚げ | 胡麻油・バター 糸こんにやく | 玉ねぎ・人参・えのき・きゅうり コーン・ブロッコリー・小松菜 しめじ | きな粉クリームサンド 食パン・きな粉・砂糖・マーガリン |
| 10 水 | だし巻き卵・ひじきベーコン煮 きやべつ浅漬け・麻婆豆腐・果物 | 卵・ベーコン ひじき・豚ミンチ 味噌・豆腐 | 油・胡麻 片栗粉・胡麻油 板こんにやく | 人参・コーン・きやべつ・きゅうり 玉ねぎ・ニラ・生姜・ニンニク 竹の子・干しいたけ | パナクレープ バナナ・卵・砂糖・小麦粉・牛乳 バター・バニラエッセンス |
| 11 木 | タンドリーチキン・シーザーサラダ プチトマト・ブロッコリー・大根スープ・果物 | 鶏肉・ヨーグルト 牛乳・ベーコン 粉チーズ・ウインナー | マヨネーズ | ニンニク・玉ねぎ・きゅうり・人参 レタス・プチトマト・ブロッコリー コーン・大根・しめじ・パセリ・GP | アーモンドチュイール 小麦粉・砂糖・卵・バター スライスアーモンド・バニラエッセンス |
| 12 金 | 赤魚の唐揚げ・春雨の酢の物 牛肉ごぼう煮・じゃが芋のみそ汁・果物 | 赤魚・カニカマ わかめ・牛肉 味噌・油揚げ | 片栗粉・油 唐揚げ粉・胡麻 春雨・じゃが芋 | 玉ねぎ・きゅうり・コーン ごぼう・エリンギ・青ネギ えのき・人参 | 人参ゼリー 人参・ゼリーの素・ホイップ |
| 13 土 | そばめし・目玉焼き ニラスープ・果物 | 豚肉・卵・豆腐 | 焼きそば麺 油 | 人参・ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・ニラ・しめじ | おかき |
| 15 月 | サバケチャップ・千切りじゃが芋サラダ 小松菜和え・なめこ汁・果物 | サバ・ハム・豆腐 味噌・油揚げ | マヨネーズ 胡麻・じゃが芋 胡麻油 | きゅうり・人参・コーン 小松菜・エリンギ 玉ねぎ・青ネギ・なめこ | かりんとう 小麦粉・砂糖・卵・油 ベーキングパウダー |
| 16 火 | ベーコンエッグ・切り干し洋風煮 ちりめんほうれん草・チャンポンスープ | ベーコン・卵 ウインナー・ちりめん 豚バラ肉・牛乳・赤板 | 胡麻油 | 切り干し・ピーマン・エリンギ 人参・ほうれん草・玉ねぎ・しめじ きやべつ・もやし・青ネギ・コーン | クッキー 卵・バター・小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー・バニラエッセンス |
| 17 水 | 手作り弁当日 | | | | かたつむりケーキ 小麦粉・砂糖・卵・粉糖 ホイップクリーム・プリッツ |
| 18 木 | 春巻き・ポン酢和え おかかブロッコリー・中華スープ・果物 | 豚肉・カニカマ かつお節・わかめ 豆腐 | 春巻きの皮・油 | 人参・玉ねぎ・ニラ・干しいたけ 竹の子・きゅうり・レタス・コーン ブロッコリー・青ネギ・えのき | みたらしだんご 白玉粉・砂糖・濃口・片栗粉 |
| 19 金 | 白身魚のマヨネーズ焼き・ゆば和え コロコロ味噌ポテト・豚汁・果物 | メルルーサ ゆば・ハム・味噌 豚肉・油揚げ | フレンチドレッシング マヨ・じゃが芋 板こんにやく | 玉ねぎ・パセリ・キャベツ きゅうり・青ネギ・大根 もやし・人参・ごぼう | もちもちチーズパン 粉チーズ・白玉粉・牛乳・プロセスチーズ 蒸しパンMix |
| 20 土 | ミートソーススパゲティ・炒り卵 コーンスープ・果物 | 合挽きミンチ 卵 | 小麦粉 | 人参・ピーマン・玉ねぎ トマトホール缶・ほうれん草 コーン・しめじ・GP | おかき |
| 22 月 | サケのエスカベッシュ・大豆サラダ 昆布きやべつ・沢煮椀・果物 | サケ・大豆・ハム 塩っぺ・ベーコン | 小麦粉・胡麻油 オリーブオイル マヨネーズ・胡麻 | レモン汁・玉ねぎ・ピーマン・コーン 人参・きゅうり・きやべつ・レタス ごぼう・青ネギ・生しいたけ・もやし | ミルクわらび餅 牛乳・わらび餅粉・砂糖・きな粉 |
| 23 火 | 豆腐お焼き・栄養きんぴら 小松菜炒め・もずくみそ汁・果物 | 豆腐・平天 味噌 油揚げ・もずく | 片栗粉・バター 胡麻・板こんにやく | 切り干し・人参・干しいたけ・ごぼう いんげん・小松菜・生しいたけ コーン・玉ねぎ・青ネギ・えのき | レーズンカップケーキ 蒸しパンミックス・油・砂糖 レーズン・牛乳・卵 |
| 24 水 | サワラのかば焼き・レタスサラダ わかめえのき煮・けんちん汁・果物 | サワラ・ベーコン わかめ・豆腐 | 片栗粉・油 胡麻・板こんにやく | 生姜・レタス・人参・かいわれ しめじ・えのき・大根・ごぼう 青ネギ・生しいたけ | マシュマロサンド クラッカー・マシュマロ |
| 25 木 | ベーコンチーズコロッケ・ハンサンシー 胡麻ブロッコリー・茎わかめスープ・果物 | ベーコン・チーズ 卵・ハム 茎わかめ | 小麦粉・パン粉 じゃが芋・油・春雨 胡麻油・胡麻 | 人参・玉ねぎ・きゅうり ブロッコリー・しめじ コーン・青ネギ・えのき | バームクーヘン 卵・はちみつ・バター・牛乳 蒸しパンミックス |
| 26 金 | えんどうご飯・ヤンニャムチキン・ちりめんきやべつ しば漬け和え・卵とじみそ汁・果物 | 鶏肉・ちりめん 豆腐・卵 味噌・油揚げ | 片栗粉・油 | えんどう・ニンニク・きやべつ・コーン 水菜・しば漬け・大根・きゅうり 玉ねぎ・青ネギ・えのき・人参 | プリン プリンエル・ホイップ・牛乳 みかん缶・バナナ |
| 27 土 | オムライス・チーズ コンソメスープ・果物 | ウインナー・卵 チーズ・豆腐 | 油・バター | 人参・ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・コーン | おかき |
| 29 月 | チンジャオロース・マカロニサラダ ごぼうこんにやく・チンゲン菜スープ・果物 | 牛肉・ハム・卵 豆腐 | 片栗粉・油 マヨネーズ・胡麻 マカロニ・板こん | 竹の子・ピーマン・人参 玉ねぎ・きゅうり・コーン・ごぼう チンゲン菜・もやし・しめじ | チーズクラッカー 卵白・粉チーズ・バター 蒸しパンミックス |
| 30 火 | ししゃもカレー揚げ・和風和え 高野含め煮・呉汁・果物 | ししゃも・卵・わかめ カニカマ・高野・ちくわ 味噌・油揚げ・大豆 | 小麦粉・油 青じそドレッシング 板こんにやく | 人参・きゅうり・コーン・レタス インゲン・青ネギ 大根・しめじ・ごぼう | 小倉サンド 食パン・小豆・砂糖・マーガリン |
| 31 水 | 卵の袋煮・ひじきサラダ きやべつおかか和え・ほうれん草のみそ汁・果物 | 卵・油揚げ・ひじき シーチキン・かつお節 味噌・豆腐 | マヨネーズ・胡麻 | 人参・コーン・きゅうり きやべつ・しめじ・えのき ほうれん草・玉ねぎ | フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶 パン缶 |

献立作成者 小林

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、2日と26日です。すみれ・れんげ・ひまわり組は、白ご飯弁当ありません。
☆17日は、手作り弁当日です。忘れないようにお願いします。

