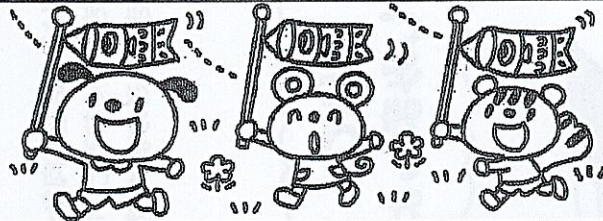



令和6年  5 月 献 立 表  たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ		
			(赤)	(黄)	(緑)			
			血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える			
1	水	白身魚のパン粉焼き・春キャベツのゆかり和え 高野豆腐の含め煮・若竹汁・果物	メルルーサ・粉チーズ 高野豆腐・ちくわ わかめ・焼板	パン粉 オリーブオイル	パセリ・春キャベツ・きゅうり・もやし コーン・人参・ゆかり・インゲン 筍水煮・玉ねぎ・えのき・青ねぎ	バナナのカップケーキ バナナ・ホットケーキmix 牛乳・卵・粉糖		
2	木	ケチャップライス・ハンバーグ・シーザーサラダ プチトマト・ブロッコリー・コーンスープ・果物	ウインナー・卵 合挽ミンチ・ベーコン 牛乳・粉チーズ	パン粉 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・QP・レタス・きゅうり・黄パプリカ レモン汁・プチトマト・ブロッコリー・しめじ パセリ・コーン・コーンクリーム缶	こいのぼりゼリー		
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
6	月	子どもの日 振替休日						
7	火	卵のミートカップ・マカロニサラダ 胡麻小松菜・もずくのスープ・果物	合挽ミンチ・卵 ハム・油揚げ もずく・豆腐	マカロニ マヨネーズ 胡麻・油	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・コーン・小松菜 エリンギ・青ねぎ・えのき	わらび餅 わらび餅粉・きな粉・水・砂糖		
8	水	洋風がんもどき・きゅうりの酢の物 きのこのソテー・ほうれん草のみそ汁・果物	豆腐・ベーコン わかめ・シーチキン 油揚げ・みそ	小麦粉・片栗粉 油・胡麻 バター	枝豆・コーン・きゅうり・人参・玉ねぎ えのき・生しいたけ・エリンギ ピーマン・ほうれん草・しめじ	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ みかん缶・パイン缶		
9	木	鶏肉のごまだれソース・キャベツのゆば和え ぶどう豆・さつま芋のスープ・果物	鶏肉・ゆば ハム・大豆 ウインナー	胡麻・油 フレンチドレッシング さつま芋	キャベツ・きゅうり 人参・コーン 玉ねぎ・しめじ・パセリ	ポンデケーキ 粉チーズ・白玉粉・牛乳 蒸しパンmix・マーガリン		
10	金	サワラの木の芽焼き・かぼちゃサラダ わかめ和え・レタスの沢煮碗・果物	鱈・卵・ハム わかめ・ごはんの素 ちくわ	マヨネーズ ごま油・板こんにやく	山椒の葉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ きゅうり・レーズン・白菜・もやし レタス・ごぼう・生しいたけ・青ねぎ	麩のラスク 麩・バター・グラニュー糖		
11	土	チャーハン・昆布和え 中華スープ・果物	焼豚・卵 塩っぺ・豆腐	油	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・きゅうり・しめじ もやし・ニラ・コーン	おかき		
13	月	ちくわ磯辺揚げ・干草和え ニラ炒り卵・豆腐のみそ汁・果物	ちくわ・卵・青のり 油揚げ・カニカマ 豆腐・みそ	小麦粉・油 胡麻	人参・ピーマン・もやし キャベツ・ニラ 玉ねぎ・えのき・青ねぎ	マーブル蒸しパン 純ココア・蒸しパンmix・牛乳		
14	火	鯛の蒲焼き・新玉ねぎのマリネ ほうれん草ソテー・サイコロスープ・果物	鯛・ハム 大豆・ウインナー	小麦粉 オリーブオイル バター・じゃが芋	パセリ・新玉ねぎ・きゅうり 人参・ほうれん草・コーン グリーンピース・しめじ	スイートポテト さつま芋・砂糖・牛乳・バター 卵・バニラエッセンス		
15	水	手作り弁当日				いちご大福 白玉粉・片栗粉・白あん・いちご		
16	木	豚肉の生姜炒め・ごぼうサラダ なめたけ人参・チンゲン菜スープ・果物	豚肉・ハム 豆腐・ベーコン	油・胡麻 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン・ごぼう きゅうり・大根・コーン・なめたけ チンゲン菜・もやし・生椎茸	フレンチトースト 食パン・卵・牛乳・砂糖 バター・バニラエッセンス		
17	金	焼きししゃも・炒り豆腐 こんにやくしぐれ煮・大根のみそ汁・果物	ししゃも・赤板 豆腐・卵・牛肉 油揚げ・わかめ・みそ	ごま油 糸こんにやく	人参・玉ねぎ・青ねぎ・干しいたけ ごぼう・大根・えのき	じゃがいもチップス じゃが芋・油・塩		
18	土	ハヤシライス・ゆで卵 野菜サラダ・果物	牛肉・卵・シーチキン	マヨネーズ	玉ねぎ・えのき・しめじ トマトホール缶・レタス コーン・人参・きゅうり	おかき		
20	月	厚揚げの味噌チーズ焼き・青じそサラダ じゃが芋のおかか和え・新玉ねぎのスープ・果物	厚揚げ・合挽ミンチ みそ・チーズ・ちりめん かつお節・ベーコン	青じそドレッシング じゃが芋	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ きゅうり・コーン・新玉ねぎ 生しいたけ・グリーンピース・パセリ	さくらいろいろ 小麦粉・グラニュー糖・片栗粉 白玉粉・水・食紅		
21	火	鮭のタルタル焼き・レタスのしめじ和え もやしのケチャップ炒め・わかめと麩のみそ汁・果物	鮭・卵 ベーコン・わかめ 油揚げ・みそ	マヨネーズ 油・麩	玉ねぎ・パセリ・レタス・しめじ 人参・かいわれ・もやし・エリンギ ピーマン・えのき・青ねぎ	ホットケーキ 蒸しパンmix・牛乳・卵 バター・ケーキシロップ		
22	水	豆腐ボール・胡麻酢和え かぼちゃ煮・すまし汁・果物	豆腐・ひじき 卵・シーチキン ハム・焼板	油・小麦粉 片栗粉・胡麻	大根・人参・きゅうり・コーン かぼちゃ・えのき・玉ねぎ・青ねぎ	マシュマロサンド マシュマロ・クラッカー		
23	木	赤魚の煮つけ・ひじきベーコン煮 キャベツの浅漬け・豚汁・果物	赤魚・ひじき ベーコン 豚肉・油揚げ・みそ	胡麻・板こんにやく	人参・コーン キャベツ・かいわれ・ごぼう しめじ・青ねぎ・大根・もやし	あんぱん風 粒あん・蒸しパンmix・卵 胡麻・生クリーム		
24	金	えんどうご飯・タンドリーチキン・彩りナムル ごぼうとこんにやく煮・茎わかめスープ・果物	鶏肉・ヨーグルト ハム 茎わかめ・豆腐	胡麻・ごま油 板こんにやく	えんどう・ほうれん草・人参 もやし・黄パプリカ・ごぼう 玉ねぎ・生しいたけ・青ねぎ	マーマレードケーキ 小麦粉・BP・塩・砂糖・牛乳 油・マーマレードジャム・ホイップ		
25	土	ナポリタン・目玉焼き コンソメスープ・果物	ウインナー・卵・豆腐	油・スパゲッティ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ コーン・パセリ	おかき		
27	月	高野のから揚げ・春雨サラダ ちりめんほうれん草・けんちん汁・果物	高野豆腐・ハム・卵 ちりめん・豆腐	片栗粉・小麦粉・油 春雨・マヨネーズ 板こんにやく	きゅうり・人参・コーン ほうれん草・ごぼう 大根・生しいたけ・青ねぎ	クッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖 BP・バニラエッセンス		
28	火	サバのケチャップソース・切干大根煮 昆布ブロッコリー・じゃが芋のみそ汁・果物	鯖・油揚げ 塩っぺ・みそ	小麦粉・ごま油 じゃが芋	切干大根・人参・三つ葉 干しいたけ・ブロッコリー 玉ねぎ・青ねぎ	ジャムサンド 食パン・いちごジャム		
29	水	竹の子入りつくね・大豆サラダ かいわれたくあん・チャンポンスープ・果物	鶏ミンチ・卵 大豆・ハム 豚肉・赤板・牛乳	片栗粉 マヨネーズ・胡麻	筍水煮・生しいたけ・人参・玉ねぎ きゅうり・コーン・かいわれ・たくあん 青ねぎ・キャベツ・もやし・しめじ	ころころドーナツ 蒸しパンMIX・豆腐・油 グラニュー糖		
30	木	擬製豆腐・五色和え 人参ツナ炒め・レタスのみそ汁・果物	豆腐・卵・ひじき カニカマ・シーチキン 油揚げ・みそ	糸こんにやく ごま油	人参・玉ねぎ・青ねぎ 筍水煮・干しいたけ・小松菜 大根・コーン・エリンギ・レタス	レーズン餅 レーズン・白玉粉・砂糖・片栗粉		
31	金	サワラの照り焼き・栄養きんぴら ピーマン炒め・なめこ汁・果物	鱈・平天 ちくわ・豆腐 油揚げ・みそ	片栗粉・油 板こんにやく 胡麻	ごぼう・人参・インゲン もやし・ピーマン なめこ・玉ねぎ・青ねぎ	ぶどうゼリー ぶどうジュース・ゼリーの素・水		

献立作成 沖田

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24日です。
 すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいいません。
 ☆今月の手作り弁当日は15日です。忘れないようにお願いします。
 ☆5歳児のみクッキングを行います。21日にホットケーキを作りますので
 エプロン、マスク、三角巾を忘れないように持って来て下さい。

