



5月献立表



令和元年 5月発行
みなと子ども園



旬のものを食べましょう

山海の自然に恵まれ、四季がある日本は、季節ごとに山のもの、海のものが楽しめます。春であれば筍など、その時季にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでも、もっとも美味しい旬の時季は決まっています。しかも旬の食べものは、その季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。旬を意識した食材選びを心がけましょう。

(いただきます ごちそうさま 参照)



1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
即位の日 	休園 	憲法記念日 	みどりの日

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金) 汽車遠足	11日(土)	
	振替休日 	肉うどん [うどん、牛肉、玉葱、かまぼこ、葱、かつお節、昆布、醤油、みりん、塩] サケの塩焼き [サケ、塩] さつま芋の煮物 [さつま芋、砂糖、醤油]	ロールパン 豆腐ハンバーグ [豆腐、豚肉、玉葱、ひじき、卵、パン粉、牛乳、ケチャップ、塩、油] マカロニサラダ [マカロニ、ウイナー、ブロッコリー、人参、コーン、オリーブオイル、塩] 南瓜スープ [南瓜、玉葱、パセリ、クリームコーン、マッシュルーム] オレンジ みたらし団子 [白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、人参、ニラ、豚肉、玉葱、春雨、椎茸、生姜、にんにく、醤油、酒、鶏がらだし、砂糖、みりん] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、かまぼこ、ごま、醤油] 白菜のみそ汁 [わかめ、白菜、人参、しめじ、いりこ、みそ] やみつきポテト [じゃが芋、醤油、砂糖、コンソメ、片栗粉、油、塩、こしょう、パセリ] 牛乳	ピピンパ [米、牛肉、ほうれん草、人参、もやし、卵、ごま、ごま油、にんにく、醤油、コンソメ、刻みのり] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油] フルーツ白玉 [白玉粉、砂糖、バナナ、もも缶、みかん缶]	鶏肉とごぼうのピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、塩、グリーンピース、バター、コンソメ、醤油、こしょう] きゃべつスープ [きゃべつ、人参、じゃが芋、コンソメ、醤油、塩、パセリ] バナナ菓子 	
おやつ		おやき [米、ごま、チーズ、エビ、しらす干し、酒、醤油]				牛乳	
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
	ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き [パトウ、塩、コーン、チーズ、マヨネーズ、パセリ] 夏みかんサラダ [きゅうり、きゃべつ、夏みかん、レーズン、酢、塩、こしょう、油] あさりのスープ [水煮あさり、人参、白菜、パセリ、コンソメ、醤油、塩] 大豆といりこのアーモンド和え [大豆、いりこ、アーモンド、砂糖、醤油、片栗粉、油] 牛乳	ご飯 ロールきゃべつ [きゃべつ、鶏ミンチ、豚ミンチ、玉葱、椎茸、コンソメ、醤油、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、バター、酒] ぶどう豆 [大豆、レーズン、砂糖、醤油] かきたま汁 [玉葱、卵、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油] ジャムサンド [食パン、いちごジャム、マーガリン] 牛乳	塩バターラーメン [中華麺、焼き豚、玉葱、きゃべつ、人参、コーン、椎茸、葱、にんにく、コンソメ、塩、バター] 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、ピーマン、玉葱、人参、高野豆腐、卵、醤油、砂糖、酒、油] 小松菜の磯辺和え [小松菜、もやし、人参、焼き海苔、醤油] オレンジ 豆ご飯おにぎり [米、グリーンピース、塩] チーズ	ブリ丼 [米、ブリ、ほうれん草、にんにく、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、みりん、酒、油] ひじきの華風和え [ひじき、もやし、ハム、きゅうり、コーン、酢、砂糖、醤油、塩、ごま油] きのこのすまし汁 [玉葱、えのき、椎茸、しめじ、葱、いりこ、醤油、塩] ラフランスヨーグルト [ヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖、白桃、パイン缶、みかん缶]	ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、人参、大根、しらたき、しめじ、砂糖、いんげん、醤油、油] 即席漬け [きゃべつ、きゅうり、人参、醤油、塩] わかめのみそ汁 [じゃが芋、えのき、人参、白菜、わかめ、いりこ、みそ] オレンジ チーズ蒸しパン [ミックス粉、チーズ、ウイナー、青のり、牛乳] 牛乳	家族遠足 	
おやつ						牛乳	
	20日(月)	21日(火)	22日(水) 誕生会	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
	ドライカレー [米、押し麦、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、カレールウ、醤油、にんにく、油] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ] バナナ ツナコーンピザ [ピザ生地、コーン、ツナ、玉葱、マヨネーズ、チーズ] 牛乳	ご飯 チキンムニエル [鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、粉チーズ、バター] コールスローサラダ [白菜、きゅうり、レーズン、パイン缶、油、酢、塩、こしょう] 南瓜のみそ汁 [南瓜、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、みそ] マカロニ安梧川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	誕生会 ご飯 魚の西京焼き [タラ、酒、みそ、醤油、にんにく、砂糖] ほうれん草のナムル [ほうれん草、もやし、人参、ごま、ごま油、醤油、酢] 田舎スープ [鶏肉、にんにく、玉葱、じゃが芋、白菜、人参、葱、油、鶏がらだし、醤油、塩] ロールケーキ [小麦粉、グラニュー糖、生クリーム、卵] 牛乳	たらこスパゲティ [スパゲティ、塩、油、たらこ、玉葱、バター、にんにく、刻みのり] ブロッコリーのコーン和え [ブロッコリー、コーン、人参、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、あさり、パセリ、コンソメ、塩、こしょう] オレンジ おからドーナツ [ミックス粉、おから、牛乳、卵、油] 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ごま、マヨネーズ、醤油] きゃべつのみそ汁 [きゃべつ、しめじ、いりこ、みそ] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩]		しめじご飯 [米、鶏肉、しめじ、人参、さつま揚げ、ごぼう、醤油] ふのみそ汁 [ふ、大根、人参、わかめ、いりこ、みそ] バナナ菓子
おやつ						牛乳	
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
	パトウサンド [ロールパン、パトウ、天ぷら粉、パン粉、油、きゃべつ、マヨネーズ、玉葱、塩、こしょう] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、塩、きゅうり、チーズ、レーズン、こしょう] コーンスープ [コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩] しおっぱおにぎり [米、しおっぱ] チーズ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油、にんにく] 納豆和え [ほうれん草、納豆、人参、もやし、醤油、刻みのり] わかめのみそ汁 [わかめ、えのき、玉葱、コーン、いりこ、塩、醤油] 夏みかんゼリー [夏みかん、寒天、砂糖] ウエハース	ちゃんぽん [中華麺、豚肉、イカ、人参、玉葱、きゃべつ、かまぼこ、もやし、葱、にんにく、生姜、醤油、鶏がらだし、塩、いりこ、こしょう] あさりのしぐれ煮 [水煮あさり、生姜、砂糖、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、きゅうり、人参、ごま、ごま油、酢、醤油、砂糖] バナナ チーズトースト [食パン、マーガリン、チーズ、グラニュー糖] 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、鶏ミンチ、油、酒、にんにく、椎茸、人参、葱、玉葱、葱、みそ、醤油、生姜、砂糖、鶏がらだし] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 玉葱のスープ [玉葱、人参、じゃが芋、いりこ、醤油、塩] オレンジ パンプキンパイ [パイ生地、南瓜、生クリーム、砂糖] 牛乳	ご飯 魚の香味焼き [サケ、塩、こしょう、にんにく、粉チーズ、パン粉、パセリ、オリーブオイル] ひじきの煮物 [ひじき、大豆、人参、油揚げ、ピーマン、砂糖、醤油、油] きのこのみそ汁 [しめじ、豆腐、玉葱、葱、いりこ、みそ] 甘納豆の蒸しケーキ [ミックス粉、牛乳、甘納豆、卵、抹茶] 牛乳		★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。
おやつ							