



# 5月献立表



令和元年5月発行

長沢保育園

## 生活リズムを整えましょう

5月は、お休みが続き、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。子どもに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。ご家族で、気をつけながら過ごしましょう。



		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
		即位の日 	国民の休日 	憲法記念日 	みどりの日 		
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)		
振替休日 		ご飯 四小豆腐 豆腐、豚肉、人参、筍、葱、生姜、にんにく、油、ごま油、醤油、片栗粉 パンサンスー 春雨、人参、シーチキン、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 白菜スープ 白菜、玉葱、あさり、えのき、鶏がらだし、塩 玉葱たっぷり ピザトースト 食パン、玉葱、ベーコン、ピーマン、ケチャップ、チーズ、牛乳	わかめご飯 米、押し麦、わかめふりかけ あじの塩焼き あじ、塩、きゃべつ ひじき煮 ひじき、人参、さつま揚げ、こんにゃく、砂糖、醤油、油 具だくさんみそ汁 さつま芋、大根、人参、玉葱、わかめ、油揚げ、いりこ、味噌 オレンジ 人参団子 白玉粉、人参、豆腐、きな粉、塩、砂糖、牛乳	ご飯 筑前煮 鶏肉、じゃが芋、人参、れんこん、ごぼう、椎茸、こんにゃく、キヌサヤ、油、醤油、砂糖 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、竹輪、ごま、醤油 かき玉汁 卵、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 バナナ 水ようかん あんこ、寒天、くす粉、砂糖、塩、牛乳	ミートスパゲティ スパゲティ、合ミンチ、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、油、ソース、塩、コンソメ、チーズ 野菜の花和え 小松菜、もやし、卵、油、砂糖、醤油 ポテトスープ じゃが芋、玉葱、えのき、コーン、パセリ、塩、コンソメ オレンジ 豆ご飯おにぎり 米、塩、昆布、グリーンピース、チーズ	家族遠足 	
おやつ							
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)		
おやつ		ご飯 豚肉のおろし和え 豚肉、大根、醤油、酢、砂糖、葱 さつま芋ごまサラダ さつま芋、人参、ごま、醤油、砂糖、塩、油、スキムミルク 心のすまし汁 おつゆ、玉葱、人参、椎茸、わかめ、塩、醤油、いりこ チーズ蒸しパン 小麦粉、砂糖、BP、チーズ、ワインナー、青のり、油、塩、牛乳	きつねうどん うどん、油揚げ、砂糖、醤油、玉葱、かまぼこ、葱、塩、みりん、醤油、いりこ 小松菜のコーン和え 小松菜、コーン、人参、醤油、酢、醤油、砂糖 じゃが芋の煮物 じゃが芋、人参、豚ミンチ、グリーンピース、砂糖、醤油 バナナ カルシウムラスク 食パン、マーガリン、チーズ、ごま、青のり、砂糖、牛乳	中華丼 米、豚肉、玉葱、人参、白菜、椎茸、いか、筍、片栗粉、鶏がらだし、にんにく、生姜、塩、醤油 もやしのナムル もやし、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、ごま油、酢、醤油、砂糖 春雨スープ 春雨、玉葱、チンゲン菜、しめじ、塩、醤油 鶏がらだし オレンジ ももゼリー ももジュース、白桃、寒天、砂糖、牛乳	ご飯 さばの竜田揚げ さば、にんにく、生姜、塩、醤油、みりん、酒、片栗粉、油、トマト 大豆サラダ 大豆、じゃが芋、人参、きゅうり、竹輪、マヨネーズ 中華スープ 小松菜、玉葱、もやし、あさり、塩、鶏がらだし ソーセージパイ ソーセージ、パイ生地、牛乳	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、ニラ、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、酒 即席漬け きゃべつ、人参、塩、醤油 さつま芋のみそ汁 さつま芋、玉葱、しめじ、わかめ、味噌、いりこ ココア入り牛乳もち 牛乳、ココア、片栗粉、きな粉、砂糖、塩、牛乳	チキンライス 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、マーガリン、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ オニオンスープ 玉葱、人参、じゃが芋、パセリ、コンソメ、塩、牛乳
おやつ							
		20日(月) 誕生会	21日(火)	22日(水) ブロccoli-さき	23日(木)		
おやつ		ご飯 コロケ じゃが芋、豚ミンチ、玉葱、小麦粉、パン粉、油、塩、こしょう、ブロッコリー 金平ごぼう ごぼう、人参、ピーマン、砂糖、醤油、ごま、ごま油 豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ 抹茶ロールケーキ 小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、抹茶、牛乳	ご飯 さけカツ さけ、塩、にんにく、生姜、小麦粉、パン粉、バター、トマト 納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、もやし、醤油、海苔 なめこのみそ汁 なめこ、玉葱、人参、じゃが芋、葱、味噌、いりこ 杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、フルーツミックス、アーモンドエッセンス	塩ラーメン 中華麺、豚肉、人参、玉葱、もやし、きゃべつ、コーン、にんにく、葱、塩、鶏がらだし、いりこ 五目豆 味付大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、昆布、醤油、砂糖 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、人参、醤油、オレンジ マカロニ安倍川 マカロニ、きな粉、塩、砂糖、黒砂糖、牛乳	ご飯 かつおの照り焼き かつお、醤油、みりん、酒、ブロッコリー マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨネーズ 塩、こしょう 若竹のみそ汁 筍、わかめ、えのき、味噌、いりこ オレンジ 野菜チップス ごぼう、さつま芋、れんこん、片栗粉、油、塩、みりん、牛乳	24日(金)	
おやつ							
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
おやつ		ツナそばろ丼 米、シーチキン、卵、ほうれん草、砂糖、醤油、みりん、塩 南瓜のきめ煮 南瓜、人参、醤油、砂糖 コーンスープ コーン、玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、塩 ヨーグルト和え ヨーグルト、白桃、黄桃、バナナ、砂糖	菜飯 米、押し麦、菜飯ふりかけ 豆腐のあんかけ 豆腐、人参、いんげん、なめこ、えのき、椎茸、片栗粉、みりん、醤油、いりこ 和風サラダ 大根、きゅうり、人参、もやし、竹輪、わかめ、醤油、マヨネーズ ほうれん草のみそ汁 ほうれん草、玉葱、人参、しめじ、味噌、いりこ パン 牛乳	ご飯 グリルチキン 鶏肉、塩、こしょう、トマト 切干大根のきめ煮 切干大根、人参、さつま揚げ、椎茸、砂糖、醤油 玉葱のみそ汁 玉葱、人参、チンゲン菜、わかめ、えのき、味噌、いりこ オレンジ ホットケーキ ミックス粉、牛乳、卵、バター、牛乳	焼きそば やきそば麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、ピーマン、油、酒、ソース、ケチャップ ひじきのナムル ひじき、もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、醤油、コンソメスープ 人参、玉葱、えのき、ワインナー、コーン、パセリ、コンソメ、塩 バナナ 鮭おにぎり 米、押し麦、サケフレーク、チーズ	31日(金) 青空ランチ	
おやつ							
		食育活動 きりん組 ブロッコリー-さき ぞう組 青空ランチ 					

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります