

5月の献立予定表

南部保育所 令和5年5月1日

月	曜日	主食	献立名	材 料 名			お や つ	
				熟と力になるもの (炭水化物・脂肪)	血や肉になるもの (たんぱく質)	体の調子を整えるもの (野菜・果物)	桃・黄組	全 児
1	月	ごはん	牛肉のケチャップ炒め ドレッシングサラダ ポトフスープ オレンジ	米 食油 小麦粉 とうもろこし じゃがいも	牛肉 ハム ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー しめじ オレンジ バナナ	牛乳 バナナ	ミルク せんべい
2	火	ラッブリ にぎ	ささみの香味フライ かぼちゃサラダ ポパイスープ トマト キウイ	米 小麦粉 パン粉 食油 とうもろこし マヨネーズ	ささみ 卵 粉チーズ ハム 青のり ベーコン 牛乳 スキムミルク	人参 胡瓜 玉ねぎ トマト ほうれん草 きゃべつ かぼちゃ キウイ	牛乳 おかき	ミルク クッキー・するめ
6	土	パン	チョコレートサンド 野菜スープ バナナ	食パン チョコ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	きゃべつ 人参 玉ねぎ バナナ	牛乳 せんべい	ミルク ビスケット
8	月	こいのぼり サンド	<こいのぼりランチ>チューリップ フライドポテト トマト 茹アスパラガス クラムチャウダー オレンジ	食パン ジャム 食油 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター マヨネーズ	チューリップ あさり 牛乳 ゼラチン ヨーグルト スキムミルク 生クリーム	トマト アスパラガス 玉ねぎ 人参 パセリ オレンジ バナナ キウイ	牛乳 バナナ	ミルク ◎ヨーグルトムース
9	火	ごはん	カレーライス 元気サラダ キウイ	米 食油 じゃがいも 砂糖 とうもろこし	牛肉 昆布 かつお 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 トマト キウイ	牛乳 おかき	ミルク クッキー・するめ
10	水	若 に ぎ り	<園外保育>鶏肉の竜田揚げ ゆでたまご ウインナー トマト 茹でブロッコリー いちご	米 片栗粉 食油 砂糖 マヨネーズ	若布 鶏肉 ウインナー 卵 牛乳 チーズ スキムミルク	トマト ブロッコリー いちご	牛乳 チーズ・ビスケット	ミルク おかき・こんぶ
11	木	ごはん	鱈のから揚げ 五目切干大根 きゃべつの味噌汁 バナナ	米 片栗粉 食油 ごま 砂糖	鱈 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ スキムミルク	切干大根 人参 椎茸 青豆 きゃべつ しめじ 玉ねぎ バナナ オレンジ	牛乳 チーズ・おかき	ミルク オレンジ・クッキー
12	金	ごはん	高野豆腐の卵とじ ゆかり和え かぼちゃの煮 りんご	米 砂糖	鶏挽肉 高野豆腐 卵 ヨーグルト スキムミルク	人参 玉ねぎ 青豆 椎茸 きゃべつ 胡瓜 もやし かぼちゃ ゆかり りんご	牛乳 ビスケット	ミルク カステラ
13	土	うどん	野菜うどん バナナ	うどん	油揚げ 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ 大根 葱 バナナ	牛乳 せんべい	ミルク ビスケット
15	月	親子丼	じゃがいもの和風和え 茹スナップえんどう オレンジ	米 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ	鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 葱 胡瓜 スナップえんどう オレンジ バナナ	牛乳 バナナ	ミルク せんべい
16	火	ごはん	豚バラと厚揚げ炒め 磯香和え なめこの味噌汁 トマト キウイ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ のり 若布 味噌 牛乳 スキムミルク	しめじ 小松菜 生姜 青菜 もやし 人参 胡瓜 きゃべつ なめこ 白葱 玉ねぎ トマト キウイ	牛乳 おかき	ミルク クッキー・するめ
17	水	おか か は ん	豚肉の生姜焼き じゃがいもの塩昆布和え トマト スライス胡瓜 きこの味噌汁 いちご	米 食油 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ	豚肉 塩昆布 おかか 味噌 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ 生姜 白菜 人参 椎茸 しめじ えのき 葱 トマト 胡瓜 いちご	牛乳 チーズ・ビスケット	ミルク おかき・こんぶ
18	木	梅 は ん	鮭の塩焼き きんぴらごぼう トマト ほうれん草の味噌汁 バナナ	米 砂糖 ごま油 ごま	鮭 味噌 豆腐 牛乳 チーズ スキムミルク	梅 人参 ごぼう ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ トマト バナナ オレンジ	牛乳 チーズ・おかき	ミルク オレンジ・クッキー
19	金	麦 は ん	<カミカミメニューの日>牛レバーのかりん揚げ ブロッコリーサラダ 切干大根の味噌汁 りんご	米 タイシモチ麦 片栗粉 食油 砂糖 マヨネーズ	牛レバー 若布 カニカマ 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク チーズ 塩昆布	ブロッコリー 人参 胡瓜 生姜 玉ねぎ 切干大根 葱 りんご	ヨーグルト ビスケット	ミルク ◎こんぶチーズおにぎり
20	土	パン	ジャムサンド 卵スープ バナナ	食パン ジャム	卵 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ バナナ	牛乳 せんべい	ミルク ビスケット
22	月	ごはん	肉じゃが 野菜のかつお和え そら豆の旨煮 トマト オレンジ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	牛肉 かつお 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ 青豆 もやし きゃべつ ほうれん草 胡瓜 トマト そら豆 オレンジ バナナ	牛乳 バナナ	ミルク せんべい
23	火	納 ご は ん	鶏天 ひじきとほうれん草のサラダ 大師汁 トマト キウイ	米 天ぷら粉 食油 マヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ひじき ツナ 大豆 味噌 油揚げ 若布 納豆 牛乳 チーズ スキムミルク	ほうれん草 きゃべつ 人参 ごぼう 葱 玉ねぎ トマト キウイ	牛乳 チーズ・おかき	ミルク クッキー・するめ
24	水	そぼろ 丼	きゃべつともやしのナムル ウインナーの春雨スープ バナナ	米 砂糖 ごま ごま油 春雨	合挽肉 卵 ウインナー 塩昆布 牛乳 チーズ スキムミルク	きゃべつ もやし 人参 小松菜 生姜 バナナ	牛乳 チーズ・ビスケット	ミルク おかき・こんぶ
25	木	グリーンピースと 鮭の ご は ん	<ハッピー誕生会>魚のチーズフライ ミモザサラダ アスパラスープ オレンジ いちご	米 小麦粉 パン粉 食油 とうもろこし マヨネーズ じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス	鮭 メルルーサ ウインナー 牛乳 粉チーズ カルピス 卵 生クリーム	グリーンピース 人参 胡瓜 玉ねぎ しめじ アスパラガス オレンジ いちご アメリカンチェリー	牛乳 おかき	カルピス ◎紅茶マフィン
26	金	ごはん	千草焼 五色和え 春野菜の味噌汁 トマト りんご	米 砂糖 とうもろこし じゃがいも 食油	鶏挽肉 ひじき 卵 かつお 若布 味噌 ヨーグルト スキムミルク	人参 小松菜 もやし しめじ 玉ねぎ きゃべつ トマト りんご	ヨーグルト ビスケット	ミルク カステラ
27	土	うどん	中華野菜うどん バナナ	うどん	卵 かまぼこ 牛乳 スキムミルク	人参 きゃべつ しめじ バナナ	牛乳 せんべい	ミルク ビスケット
29	月	ごはん	鶏肉の香り揚げ ひじきの炒め煮 トマト 野菜と豆腐の味噌汁 オレンジ	米 天ぷら粉 食油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 青のり ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 味噌 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ 青豆 ほうれん草 白葱 トマト オレンジ バナナ	牛乳 バナナ	ミルク せんべい
30	火	ふり か け ご は ん	ポークビーンズ きゃべつのごまマヨサラダ 茹でスナップエンドウ キウイ	米 バター じゃがいも 砂糖 ごま とうもろこし マヨネーズ	豚肉 大豆 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 パセリ トマト缶 きゃべつ スナップエンドウ キウイ	牛乳 チーズ・おかき	ミルク クッキー・するめ
31	水	ごはん	麻婆豆腐 バンサンズー トマト いちご	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま 食パン マヨネーズ	豆腐 合挽肉 味噌 ハム 卵 牛乳 チーズ スキムミルク 納豆 青のり	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 トマト いちご	牛乳 チーズ・ビスケット	ミルク ◎納豆トースト

◎印は手作りおやつです。

5月は8日に『こいのぼりランチ』、10日に『園外保育』を予定しています。温かくなってきたのでお外で食べるごはんも楽しみですね♡

