











# 5月の献立表



令和5年5月発行

あさひ子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	<b>五目うどん</b> [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、酒、醤油、みりん] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、刻み昆布、砂糖、醤油、酒、みりん] <b>小松菜のコーンとえ</b> [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] <b>果物</b> <b>焼きおにぎり 牛乳</b> [米、しらす干し、味噌、砂糖、酒]	<b>ご飯</b> <b>エビフライ</b> [エビ、塩、天ぷら粉、人参、パン粉、油、酒、きゅうり] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ、醤油] <b>ふきながしスープ</b> [人参、ピーマン、春雨、パプリカ、醤油、塩、鶏がらスープ] <b>柏餅 牛乳</b> [白玉粉、上新粉、こしあん、柏の葉]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>憲法記念日</b> </div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>みどりの日</b> </div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>こどもの日</b> </div> 	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] <b>お味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、えのき、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ 牛乳</b> 
	<b>8日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>ひじき蒸しパン 牛乳</b> [ひじき、ミックス粉、牛乳、砂糖]	<b>9日(火)</b> <b>豆ご飯</b> [米、グリーンピース、塩、昆布] <b>チキンチャップ</b> [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、酒、塩、ソース、ケチャップ] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>あんこプリン</b> [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	<b>10日(水)</b> <b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] <b>あさりのしくれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>ちよろけん汁</b> [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] <b>果物</b> <b>Caねぎ味噌おにぎり</b> [米、ねぎ、味噌、砂糖、酒、スキムミルク] 牛乳	<b>11日(木)</b> <b>玉ねぎの皮むき(ぞう)</b> <b>ご飯</b> <b>豚豆腐</b> [豚肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、玉ねぎ、大根、油、砂糖、醤油、酒] <b>もやしの和え物</b> [もやし、人参、竹輪、きゅうり、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>フライドポテト 牛乳</b> [カットポテト、油]	<b>12日(金)</b> <b>二色丼</b> [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、油、醤油、酒] <b>キャベツの梅肉和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>ミックスメジャー 牛乳</b> [りんごジュース、白桃缶、砂糖、寒天]	<b>13日(土)</b> <b>ピラフ</b> [米、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし] <b>もやしのスープ</b> [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ 牛乳</b> 
	<b>15日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のあんかけ</b> [豆腐、合びき肉、人参、グリーンピース、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] <b>春雨サラダ</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>お好み焼き 牛乳</b> [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	<b>16日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] <b>小松菜のおかか和え</b> [小松菜、人参、もやし、醤油、かつお節] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>マカロニの安部川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	<b>17日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの味噌煮</b> [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] <b>大根のすまし汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>きな粉揚げパン 牛乳</b> [ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩]	<b>18日(木)</b> <b>にこにこランチ(つき)</b> <b>ドライカレー</b> [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、カレールー、油、醤油] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] <b>果物</b> <b>オレンジゼリー 牛乳</b> [オレンジジュース、砂糖、寒天]	<b>19日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>筑前煮</b> [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] <b>納豆和え</b> [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>フルーツポンチ 牛乳</b> [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	<b>20日(土)</b> <b>チキンライス</b> [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、醤油、塩、ケチャップ] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ 牛乳</b> 
	<b>22日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのみり] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>チーズピザ 牛乳</b> [ピザ生地、チーズ]	<b>23日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、鶏がらだし] <b>塩っペ和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、玉ねぎ、えのき、いりこ、醤油、塩] <b>若草ロール 牛乳</b> [小麦粉、抹茶、卵、バター、グラニュー糖、生クリーム]	<b>24日(水)</b> <b>和風スパゲティ</b> [スパゲティ、人参、玉ねぎ、ウインナー、ピーマン、あさり、しめじ、塩、油、鶏がらだし、にんにく、醤油、刻みのみり] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	<b>25日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、シーチキン、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、醤油] <b>玉ねぎの味噌汁</b> [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>じゃが芋もち 牛乳</b> [じゃが芋、片栗粉、砂糖、みりん、酒、醤油、のり]	<b>26日(金)</b> <b>お楽しみおにぎり作り(たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>じゃが芋の味噌煮</b> [じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、油、味噌、みりん] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>コーンスープ</b> [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] <b>フルーツサンド 牛乳</b> [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	<b>27日(土)</b> <b>保育参観日</b> <b>そばろ寿司</b> [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>菓子・バナナ 牛乳</b> 
	<b>29日(月)</b> <b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、酒、醤油] <b>豚汁</b> [豚肉、玉ねぎ、人参、さつま芋、しめじ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>コーン蒸しパン 牛乳</b> [コーン、牛乳、チーズ、蒸しパンミックス粉]	<b>30日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>カレーのオーロラソース和え</b> [カレー、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ] <b>金平ごぼう</b> [ごぼう、人参、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、酒、砂糖、醤油] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>黒米おにぎり 牛乳</b> [米、黒米、ごま、薄口醤油]	<b>31日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、油、醤油、酒、砂糖、みりん] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、もやし、きゅうり、ゆかり粉] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] <b>ごまトースト 牛乳</b> [食パン、マーガリン、グラニュー糖、黒ごま]	<div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>旬の食材</b> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <b>グリーンピース</b> </div> <p>えんどう豆の未熟な実で、春から初夏にかけて旬を迎えます。缶詰や冷凍食品として年中食べることができますが、生の露地物は風味がよく、豆ごはんなどに適しています。乾燥に弱いので、さやごとビニール袋などで保存し、さやから出したらすぐに調理するのがおすすめです。</p> 		

参考資料：いただきます ごちそうさま

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★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