



# 5月の献立表



令和4年5月発行  
上府保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
	<b>マーボー丼</b> [米、豆腐、合ミンチ、葱、玉葱、人参、生姜、味噌、砂糖、片栗粉、干し椎茸、ごま油、にんにく、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、玉葱、春雨、人参、あさり水煮、鶏がらだし、塩、醤油] <b>果物</b> <b>ココア入りの牛乳もち</b> [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖、ココア]	<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>子どもの日</b> 	<b>ご飯</b> <b>魚のカレームニエル</b> [カレイ、小麦粉、バター、カレー粉、塩] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉葱、椎茸、人参、いりこ、味噌] <b>かしわもち</b> [上新粉、白玉粉、あんこ、かしわの葉] <b>牛乳</b>	<b>チキンカレー</b> [米、鶏肉、人参、しめじ、じゃが芋、玉葱、にんにく、カレールウ、醤油、油] <b>コーンスープ</b> [クリームコーン、コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩] <b>果物</b> <b>菓子</b> 	
	<b>9日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のかにあんかけ</b> [豆腐、カニカマ、しめじ、片栗粉、筍、チンゲン菜、こしょう、ごま油、鶏がらだし、葱、塩、生姜] <b>海藻サラダ</b> [海藻ミックス、キャベツ、エビ、人参、塩、こしょう、ごま油、醤油、酢] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [玉葱、じゃが芋、油揚げ、人参、葱、いりこ、味噌] <b>菓子</b> 	<b>10日(火)</b> <b>肉うどん</b> [うどん、牛肉、砂糖、葱、玉葱、かまぼこ、かつお節、醤油、みりん、醤油、昆布] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも] <b>小松菜の煮びたし</b> [小松菜、油揚げ、みりん、人参、油、醤油、砂糖] <b>果物</b> <b>ひじきおにごり</b> [米、ひじき、薄口醤油、人参、油揚げ] <b>チーズ</b>	<b>11日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>ポークビーンズ</b> [水煮大豆、豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、トマト缶、ケチャップ、油、塩、醤油、砂糖] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ごま、マヨネーズ、味噌] <b>白菜スープ</b> [白菜、人参、干し椎茸、塩、鶏がらだし、醤油] <b>芋ようかん</b> [さつまいも、グラニュー糖、寒天] <b>牛乳</b>	<b>12日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、酒、砂糖、醤油、みりん、トマト] <b>白菜の酢の物</b> [白菜、きゅうり、人参、砂糖、醤油、塩、酢] <b>若竹汁</b> [筍、わかめ、葱、いりこ、味噌] <b>ドーナツ</b> [ミックス粉、豆腐、粉糖、牛乳、油] <b>牛乳</b>	<b>13日(金)</b> <b>ドライカレー</b> [米、合ミンチ、玉葱、油、レーズン、カレールウ、人参、にんにく、醤油] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油] <b>果物</b> <b>カルピスゼリー</b> [カルピス、寒天、白桃] <b>クラッカー</b>	<b>14日(土)</b> <b>二色丼</b> [米、鶏ミンチ、生姜、酒、ほうれん草、醤油、海苔] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、油揚げ、玉葱、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b> 	
	<b>16日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のポテマヨ焼き</b> [サケ、じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、スキムミルク、にんにく] <b>ブロッコリーのコーン和え</b> [ブロッコリー、コーン、人参、醤油] <b>大根の味噌汁</b> [大根、人参、玉葱、味噌、えのき、油揚げ、いりこ] <b>豆腐入りみだし団子</b> [白玉粉、豆腐、片栗粉、砂糖、醤油] <b>牛乳</b>	<b>17日(火)</b> <b>味噌ラーメン</b> [中華麺、豚肉、キャベツ、にんにく、油、酒、玉葱、人参、もやし、葱、いりこ、コンソメ、塩、こしょう、味噌] <b>南瓜のそぼろ煮</b> [南瓜、豚ミンチ、砂糖、醤油] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま油、ごま、砂糖、醤油、酢] <b>果物</b> <b>★あさりおにごり</b> [米、あさり水煮、醤油、かつお節、昆布、酒、グリーンピース] <b>チーズ</b>	<b>18日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げの味噌炒め</b> [厚揚げ、豚肉、ピーマン、椎茸、人参、玉葱、砂糖、筍、油、醤油、味噌] <b>もやしの和え物</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、豆腐、わかめ、葱、いりこ、醤油、塩] <b>おからマフィン</b> [ミックス粉、おから、砂糖、卵、バター、ココア、牛乳、B.P.] <b>牛乳</b>	<b>19日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>★ソイバーグ</b> [豚ミンチ、水煮大豆、卵、キャベツ、油、塩、パン粉、こしょう、ケチャップ] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、人参、醤油、ひじき、マヨネーズ] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、人参、玉葱、葱、いりこ、味噌] <b>フルーツゼリー</b> [みかん、白桃、寒天、桃ジュース、砂糖] <b>クラッカー</b>	<b>20日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の西京焼き</b> [サケ、味噌、酒、みりん、醤油、砂糖] <b>即席揚げ</b> [キャベツ、人参、塩、ごま、ごま油、醤油] <b>ふのすまし汁</b> [おつゆら、玉葱、しめじ、葱、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>ココア蒸しパン</b> [小麦粉、ココア、牛乳、B.P.、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>21日(土)</b> <b>ひじきごはん</b> [米、ひじき、干し椎茸、ごぼう、鶏肉、しらす干し、油揚げ、人参、薄口醤油] <b>白菜のすまし汁</b> [白菜、えのき、椎茸、葱、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>菓子</b> 	
	<b>23日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、酢] <b>あさりのスープ</b> [あさり水煮、人参、玉葱、しめじ、鶏がらだし、塩、醤油] <b>牛乳</b>	<b>24日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐とエビのケチャップ煮</b> [豆腐、エビ、玉葱、人参、豚ミンチ、グリーンピース、ケチャップ、トマト缶、生姜、にんにく、醤油、砂糖、油] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、海苔、醤油] <b>ワンタンスープ</b> [玉葱、餃子の皮、チンゲン菜、人参、ごま油、鶏がらだし] <b>あんこパイ</b> [パイ生地、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>25日(水) 誕生会</b> <b>そぼろご飯</b> [米、いんげん、鶏ミンチ、ごぼう、砂糖、醤油、生姜、酒、油] <b>果物</b> <b>貝だくさん味噌汁</b> [玉葱、大根、里芋、人参、厚揚げ、しめじ、いりこ、味噌、葱] <b>果物</b> <b>若草ロールケーキ</b> [小麦粉、グラニュー糖、生クリーム、バター、抹茶、卵]	<b>26日(木)</b> <b>カツオ丼</b> [米、カツオ、油、にんにく、みりん、片栗粉、生姜、砂糖、ほうれん草、人参、醤油、酒] <b>金平ごぼう</b> [ごぼう、しらすたき、人参、ごま油、ごま、醤油、砂糖] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、醤油、塩] <b>シュガートースト</b> [食パン、グラニュー糖、マーガリン] <b>牛乳</b>	<b>27日(金)</b> <b>ミートスパゲティ</b> [スパゲティ、玉葱、人参、合ミンチ、にんにく、油、ケチャップ、コンソメ、トマト缶、チーズ] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、水煮大豆、塩、チーズ、コーン、人参、こしょう、マヨネーズ] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、コンソメ、パセリ、人参、塩] <b>果物</b> <b>のりむすび</b> [米、海苔、塩] <b>牛乳</b>	<b>28日(土)</b> <b>エビピラフ</b> [米、エビ、ベーコン、塩、人参、コーン、ピーマン、玉葱、こしょう、コンソメ、バター] <b>もやしのスープ</b> [もやし、人参、玉葱、塩、コーン、コンソメ] <b>果物</b> <b>菓子</b> 	
	<b>30日(月)</b> <b>ロールパン</b> <b>チキンカツ</b> [鶏肉、天ぷら粉、パン粉、こしょう、ソース、塩] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、塩、ハム、人参、オリブ油] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、あさり水煮、コーン、コンソメ、人参、パセリ、塩] <b>フルーチェ</b> [フルーチェの素、牛乳] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>31日(火)</b> <b>あんかけ焼きそば</b> [中華麺、豚肉、イカ、白菜、筍、玉葱、人参、ピーマン、醤油、にんにく、干し椎茸、鶏がらだし、塩、ごま油、片栗粉、こしょう] <b>中華風和え物</b> [小松菜、酢、もやし、ごま油、人参、醤油、砂糖] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉葱、わかめ、塩、いりこ、醤油、葱] <b>果物</b> <b>もちもちチーズパン</b> [白玉粉、ミックス粉、油、チーズ、豆腐] <b>牛乳</b>	<p>旬の食材 アサリ</p> <p>主に内湾の干潟に生息する二枚貝で、産卵期を迎える春から初夏にかけて身が膨らみ、おいしくなります。砂を身でていることがあるので、塩水にしぼらく浸し、砂抜きして調理すると良いでしょう。みそ汁やクリームチャウダーなど汁ものにする、よりうま味を楽しめます。</p> <p>(いただきます ごちそうさま 参照)</p>				<b>今日の食育活動</b> 6日(金) かしわもち作り (はくちょう、かもめ) 13日(金) らんらんランチ (はと) 16日(月) 箸の持ち方のお話 (はと) 30日(月) キャベツちぎり (ひばり)

●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。★マークは新メニューです。