



# 5月の献立表



令和5年5月発行  
上府保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [鶏肉、生姜、にんにく、酢、砂糖、酒、醤油] <b>キャベツの梅和え</b> [キャベツ、もやし、梅干し、人参、醤油] <b>玉葱のすまし汁</b> [玉葱、しめじ、人参、醤油、葱、いりこ、塩] <b>マカロニ安倍川</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖]	<b>コーンライス</b> [米、コーン、コンソメ、塩] <b>こいのぼりエビフライ</b> [エビ、人参、ブロッコリー、天ぷら粉、パン粉、フリッツ、油] <b>ふきながしスープ</b> [ベーコン、キャベツ、人参、ピーマン、春雨、コンソメ、醤油]	<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>子どもの日</b> 	<b>カルシウムご飯</b> [米、かつお節、しらす干し、桜エビ、わかめ、ごま油、酒、醤油、ごま] <b>豚汁</b> [豚肉、大根、ごぼう、人参、しめじ、豆腐、葱、いりこ、味噌] <b>菓子</b> 
おやつ	牛乳	牛乳				牛乳
	<b>ご飯</b> <b>チキンチャップ</b> [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ソース、小麦粉、砂糖、醤油、こしょう、塩] <b>きゅうりの塩っぺ和え</b> [きゅうり、もやし、塩っぺ、醤油] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、玉葱、人参、味噌、葱、いりこ] <b>かじわもち</b> 	<b>ドライカレー</b> [米、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、カレールウ、油、にんにく、醤油] <b>★ブロッコリーとチーズのサラダ</b> [ブロッコリー、マヨネーズ、チーズ、コーン、薄口醤油] <b>果物</b> <b>フルーツゼリー</b> [みかん、白桃、黄桃、寒天、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>豆腐のかにあんかけ</b> [豆腐、カニカマ、しめじ、水煮筍、チンゲン菜、生姜、葱、塩、鶏がらだし、ごま油、こしょう、片栗粉] <b>ひじきのマリネ</b> [ひじき、もやし、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢] <b>春雨のスープ</b> [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、鶏がらだし、塩] <b>南瓜ドーナツ</b> 	<b>ラーメン</b> [中華麺、焼き豚、キャベツ、玉葱、人参、コーン、生姜、葱、にんにく、こしょう、塩、いりこ、鶏がらだし] <b>里芋の煮物</b> [里芋、鶏肉、人参、みりん、いんげん、醤油、砂糖、油] <b>ほうれん草のごま和え</b> [ほうれん草、人参、ごま、醤油]	<b>魚の西京焼き</b> [サケ、味噌、醤油、みりん、砂糖、酒] <b>即席漬け</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩] <b>ふのすまし汁</b> [おつゆふ、玉葱、人参、塩、しめじ、いりこ、醤油] <b>お豆腐ブラウニー</b> [豆腐、ミックス粉、ココア、砂糖、牛乳、油]	<b>カレーピラフ</b> [米、カレー粉、エビ、人参、玉葱、塩、グリーンピース、こしょう、コンソメ、バター] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、人参、玉葱、塩、醤油、コンソメ]
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<b>バトウサンド</b> [ロールパン、バトウ、塩、天ぷら粉、酒、キャベツ、パン粉、ソース] <b>大豆サラダ</b> [水煮大豆、じゃが芋、人参、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう] <b>あさりのスープ</b> [あさり水煮、人参、しめじ、玉葱、醤油、鶏がらだし、塩]	<b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [牛肉、豆腐、しめじ、人参、大根、いんげん、しらたき、砂糖、醤油] <b>わかめの酢の物</b> [わかめ、白菜、しらす干し、きゅうり、砂糖、醤油、酢] <b>もやしの味噌汁</b> [もやし、人参、えのき、葱、いりこ、味噌]	<b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、キャベツ、人参、塩、ピーマン、にんにく、海苔、鶏がらだし、油] <b>小松菜のナムル</b> [小松菜、人参、もやし、酢、ごま、ごま油、醤油、砂糖] <b>わかめスープ</b> [わかめ、人参、玉葱、醤油、コーン、鶏がらだし、塩]	<b>魚の牛乳味噌煮</b> [サバ、牛乳、味噌、みりん、砂糖、生姜、醤油、トマト、酒] <b>金平ごぼう</b> [ごぼう、人参、しらたき、ごま、ごま油、砂糖、醤油] <b>厚揚げのすまし汁</b> [厚揚げ、玉葱、もやし、塩、えのき、いりこ、醤油]	<b>三色丼</b> [米、鶏ミンチ、ほうれん草、人参、醤油、砂糖、生姜、海苔] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉葱、しめじ、葱、人参、いりこ、味噌]	<b>鶏肉とごぼうのピラフ</b> [米、鶏肉、ごぼう、バター、人参、コーン、コンソメ、塩、グリーンピース、こしょう、醤油] <b>中華スープ</b> [豆腐、えのき、人参、醤油、わかめ、鶏がらだし、塩]
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<b>★ごま味噌豆腐うどん</b> [うどん、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、豆乳、味噌、ごま、葱、醤油、鶏がらだし] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、コーン、醤油、海苔]	<b>グリーンピースご飯</b> [米、グリーンピース、昆布、薄口醤油] <b>じゃが芋と厚揚げの含め煮</b> [じゃが芋、いんげん、人参、厚揚げ、鶏肉、醤油、砂糖] <b>三色酢の物</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油、砂糖、酢] <b>きのこの味噌汁</b> [えのき、しめじ、玉葱、葱、人参、いりこ、味噌]	<b>ご飯</b> <b>鶏肉の塩から揚げ</b> [鶏肉、塩、生姜、醤油、酒、にんにく、片栗粉、米粉、油] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、ハム、きゅうり、人参、オリーブ油、塩] <b>コーンスープ</b> [コーン、パセリ、コンソメ、クリームコーン、玉葱、塩] <b>ヨーグルト toast</b> [食パン、ヨーグルト、砂糖、マーマレードジャム]	<b>誕生日会</b> <b>ご飯</b> <b>魚の香味焼き</b> [バトウ、こしょう、チーズ、にんにく、パン粉、パセリ、塩、オリーブ油] <b>ひじきと小松菜のごま和え</b> [ひじき、小松菜、人参、ごま、醤油、砂糖] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、玉葱、えのき、葱、いりこ、醤油、塩] <b>ココアロールケーキ</b> [小麦粉、ココア、バター、グラニュー糖、生クリーム、卵]	<b>26日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉のおろし和え</b> [豚肉、大根、葱、醤油、酢、砂糖] <b>切干大根の含め煮</b> [切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、わかめ、玉葱、味噌、えのき、いりこ] <b>じゃが丸くん</b> [じゃが芋、片栗粉]	<b>27日(土) 参観日</b> <b>そぼろご飯</b> [米、鶏ミンチ、生姜、砂糖、ごぼう、いんげん、醤油、酒、油] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [じゃが芋、玉葱、しめじ、人参、葱、いりこ、味噌]
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、醤油、ごま] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌]	<b>スタミナ納豆丼</b> [米、納豆、鶏ミンチ、生姜、にんにく、葱、ごま油、醤油、酒、スキムミルク] <b>小松菜のコーン和え</b> [小松菜、コーン、人参、醤油、ごま] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、豆腐、わかめ、塩、いりこ、醤油] <b>カスタードプリン風</b> [カスタードプリンの素]	<b>シーフードスパゲティ</b> [スパゲティ、エビ、しめじ、イカ、ベーコン、あさり水煮、玉葱、人参、にんにく、油、塩、こしょう、チーズ] <b>菜果サラダ</b> [キャベツ、塩、きゅうり、パイン、レーズン、砂糖、酢] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉葱、人参、塩、ウインナー、コンソメ、醤油、パセリ]	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>朝ごはんをたべよう</b></p> <p>朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温を上げる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思います。が、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。(いただきます ごちそうさま参照)</p> </div>		
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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。★マークは新メニューです。