



# 5月献立表



令和5年5月発行  
こくふ子ども園

|     | 1日(月)  | 2日(火) 子どもの日の集い  | 3日(水)  | 4日(木)   | 5日(金)  | 6日(土)   |
|-----|--|---|--|---|--|---|
|     | <b>二色丼</b><br>(米、鶏ミンチ、砂糖、油、醤油、ほうれん草、生姜)<br><b>キャベツのごま酢和え</b><br>(キャベツ、きゅうり、酢、しらす、人参、ごま、醤油、砂糖)<br><b>麩のみそ汁</b><br>(麩、油揚げ、玉葱、葱、人参、いりこ、みそ)  | <b>ごはん</b><br><b>こいのぼりバーグ</b><br>(合ミンチ、玉葱、塩、卵、パン粉、こしょう、牛乳、グリーンピース、きゅうり、ケチャップ)<br><b>ひじきのナムル</b> (人参、もやし、コーン、醤油、ひじき、ごま油、酢、砂糖)<br><b>春雨とにらのスープ</b><br>(にら、春雨、玉葱、塩、人参、鶏がらだし)                   | <b>憲法記念日</b><br>  | <b>みどりの日</b><br>   | <b>こどもの日</b><br>  | <b>炊き込みご飯</b><br>(米、鶏肉、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ、薄口醤油)<br><b>玉葱のみそ汁</b><br>(玉葱、人参、わかめ、豆腐、いりこ、みそ)<br><b>果物菓子</b><br><br><b>牛乳</b>                      |
| おやつ | <b>南瓜ドーナツ</b><br>(ミックス粉、南瓜、油、卵、牛乳、粉糖、砂糖)   | <b>かしわもち</b> (上新粉、白玉粉、砂糖、あんこ、かしわの葉) <b>牛乳</b>   |  |   |  |   |
|     | 8日(月)  | 9日(火)   | 10日(水)   | 11日(木)  | 12日(金)   | 13日(土)  |
|     | <b>ごはん</b><br><b>厚揚げのチャンプルー風</b><br>(厚揚げ、豚肉、もやし、玉葱、にら、人参、醤油、干し椎茸、鶏がらだし、ごま油)<br><b>小松菜のしらす和え</b><br>(小松菜、人参、しらす、醤油)<br><b>卵スープ</b><br>(玉葱、コーン、醤油、わかめ、卵、鶏がらだし)                   | <b>チキンライス</b><br>(米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、コーン、コンソメ、ケチャップ、塩、マーガリン、こしょう)<br><b>春雨の中華サラダ</b><br>(春雨、きゅうり、人参、かにかま、ごま、酢、醤油、ごま油、砂糖)<br><b>ココロスープ</b><br>(じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、コンソメ、醤油) <b>果物</b>          | <b>豆ごはん</b> (米、塩、グリーンピース)<br><b>魚の照り焼き</b><br>(魚、酒、みりん、砂糖、醤油)<br><b>切干大根の含め煮</b><br>(切干大根、人参、砂糖、さつま揚げ、いんげん、醤油)<br><b>キャベツのみそ汁</b><br>(キャベツ、油揚げ、人参、ねぎ、みそ、いりこ)   | <b>肉みそラーメン</b><br>(中華麺、葱、人参、玉葱、豚ミンチ、ごま油、みそ、にんにく、鶏がらだし、キャベツ、薄口醤油、生姜、みりん)<br><b>ポテトサラダ</b><br>(じゃがいも、きゅうり、人参、コーン、ハム、塩、マヨネーズ、こしょう) <b>果物</b>   | <b>ごはん</b><br><b>鶏のさっぱり煮</b><br>(鶏肉、醤油、砂糖、酢、生姜、にんにく)<br><b>納豆和え</b><br>(ほうれん草、キャベツ、人参、もみのり、納豆、醤油)<br><b>なめこ汁</b><br>(麩、玉葱、ねぎ、みそ、なめこ、いりこ)   | <b>カルシウムごはん</b><br>(米、わかめ、桜エビ、酒、しらす、かつお節、ごま、みりん、醤油、ごま油)<br><b>じゃが芋のみそ汁</b><br>(じゃがいも、しめじ、葱、玉葱、みそ、いりこ) <b>果物菓子</b><br><br><b>牛乳</b>       |
| おやつ | <b>よもぎ団子</b><br>(白玉粉、よもぎ、砂糖、きな粉、塩、豆腐) <b>牛乳</b>  | <b>ジャムサンド</b><br>(食パン、マーガリン、ブルーベリージャム) <b>牛乳</b>  | <b>アメリカンドック</b><br>(ミックス粉、卵、牛乳、フランクフルト、油) <b>牛乳</b>  | <b>梅わかめにぎり</b><br>(米、炊き込みわかめ、梅干し) <b>牛乳</b>   | <b>みかんゼリー</b><br>(みかん、寒天、砂糖、オレンジジュース)<br><b>クラッカー</b>  |   |
|     | 15日(月)   | 16日(火)  | 17日(水)   | 18日(木)  | 19日(金)   | 20日(土) 家族遠足   |
|     | <b>たらこスパゲティ</b><br>(スパゲティ、たらこ、油、玉葱、にんにく、バター、塩、こしょう、醤油、刻みり)<br><b>もやしの梅和え</b><br>(もやし、キャベツ、醤油、人参、梅干し、かつお節)<br><b>ポテトスープ</b><br>(じゃが芋、玉葱、人参、えのき、パセリ、醤油、塩、コンソメ) <b>果物</b>         | <b>ごはん</b><br><b>魚のみそ煮</b><br>(魚、生姜、酒、みそ、砂糖、みりん、醤油)<br><b>ビーフン炒め</b><br>(豚肉、ビーフン、玉葱、人参、キャベツ、ごま油、ピーマン、鶏がらだし、醤油、油)<br><b>豆腐のすまし汁</b><br>(豆腐、えのき、わかめ、油揚げ、いりこ、醤油、塩)                             | <b>ごはん</b><br><b>カレー肉じゃが</b><br>(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、カレー粉、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、油)<br><b>きゅうりのゆかり和え</b><br>(きゅうり、キャベツ、にんじん、ゆかり粉)<br><b>あさりのみそ汁</b><br>(あさり、大根、人参、わかめ、いりこ、みそ)  | <b>ごはん</b><br><b>鶏肉のオーロラソースからめ</b><br>(鶏肉、にんにく、生姜、塩、こしょう、酒、片栗粉、油、マヨネーズ、ケチャップ、醤油、砂糖)<br><b>ほうれん草の磯和え</b><br>(ほうれん草、人参、醤油、もみのり)<br><b>玉葱としめじのスープ</b><br>(玉葱、しめじ、人参、塩、もやし、葱、鶏がらだし)   | <b>ごはん</b><br><b>豆腐のかにあんかけ</b><br>(豆腐、かにかま、葱、酒、しめじ、生姜、油、こしょう、鶏がらだし、片栗粉、塩、チンゲン菜、ごま油)<br><b>マカロニサラダ</b><br>(マカロニ、人参、ハム、きゅうり、マヨネーズ)<br><b>ワンタンスープ</b><br>(ワンタンの皮、もやし、葱、人参、鶏ミンチ、ごま油、鶏がらだし) <b>果物</b> |    |
| おやつ | <b>鮭おにぎり</b><br>(米、鮭フレーク、ごま) <b>牛乳</b>   | <b>黒糖まんじゅう</b><br>(小麦粉、黒砂糖、あんこ、ベーキングパウダー、酒) <b>牛乳</b>   | <b>ヨーグルト</b><br><br><b>クラッカー</b>   | <b>シュガートースト</b><br>(食パン、グラニュー糖、マーガリン) <b>牛乳</b>   | <b>ココアケーキ</b><br>(ミックス粉、ココア、砂糖、バター、牛乳、卵) <b>牛乳</b>   |   |
|     | 22日(月)   | 23日(火) ひまわり組 食育活動   | 24日(水)   | 25日(木) ひまわり組 食育活動   | 26日(金)   | 27日(土)  |
|     | <b>ごはん</b><br><b>豚肉と野菜の炒め物</b><br>(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、もやし、にんにく、ごま油、醤油、みりん、酒、砂糖)<br><b>きゅうりとトマトのサラダ</b><br>(きゅうり、ツナ、トマト、わかめ、酢、油、砂糖、醤油)<br><b>中華スープ</b><br>(豆腐、人参、葱、玉葱、鶏がらだし、醤油) | <b>チキンカレー</b><br>(米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、にんにく、油、グリーンピース、醤油、カレールウ)<br><b>スティック野菜</b><br>(きゅうり、人参、マヨネーズ) <b>果物</b>   | <b>ごはん</b><br><b>魚の香草焼き</b><br>(魚、塩、酒、こしょう、オリーブ油、粉チーズ、パン粉、パセリ、にんにく)<br><b>煮びたし</b><br>(小松菜、厚揚げ、人参、醤油、みりん、砂糖、油)<br><b>相性汁</b><br>(玉葱、人参、大根、葱、春雨、ベーコン、いりこ、牛乳、みそ)   | <b>けんちんうどん</b><br>(うどん、鶏肉、人参、葱、かまぼこ、油揚げ、みりん、いりこ、醤油、しめじ、塩、玉葱)<br><b>新ごぼうのきんぴら</b><br>(新ごぼう、れんこん、酒、人参、ピーマン、ごま、鶏ミンチ、砂糖、醤油、ごま油、しめじ、みりん) <b>果物</b>   | <b>ごはん</b><br><b>麻婆豆腐</b><br>(豚ミンチ、豆腐、人参、玉葱、葱、干し椎茸、葱、にんにく、生姜、砂糖、みそ、醤油、ごま油、油、鶏がらだし)<br><b>きゅうりの塩っぺ和え</b><br>(きゅうり、人参、醤油、塩昆布)<br><b>えのきのすまし汁</b><br>(えのき、油揚げ、塩、わかめ、いりこ、醤油)                         | <b>鶏とごぼうのピラフ</b><br>(米、鶏肉、ごぼう、人参、ピーマン、玉葱、コーン、マーガリン、こしょう、塩、コンソメ)<br><b>野菜スープ</b><br>(わかめ、人参、玉葱、葱、鶏がらだし、塩、醤油) <b>果物菓子</b><br><br><b>牛乳</b> |
| おやつ | <b>じゃこトースト</b><br>(食パン、しらす、チーズ、マヨネーズ) <b>牛乳</b>  | <b>米粉クッキー</b><br>(米粉、グラニュー糖、牛乳、マーガリン、バター) <b>牛乳</b>   | <b>マカロニ2安倍川</b><br>(マカロニ、きな粉、塩、砂糖) <b>牛乳</b>   | <b>黒米おにぎり</b><br>(米、黒米、ごま、薄口醤油) <b>牛乳</b>   | <b>芋ようかん</b><br>(さつまいも、寒天、塩、砂糖、くず粉) <b>牛乳</b>  |   |
|     | 29日(月) 誕生日会  | 30日(火)  | 31日(水)   | <div data-bbox="1033 2126 1806 2593" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">食べる意欲をはぐくむために</h3> <p>子供の食べる意欲をはぐくむには、食べ物のおいしさや食べる喜びを感じる時間を共有することが大切です。家族と一緒に食べるときに、「みんなで食べるとおいしいね」といった声をかけることも、楽しい雰囲気をつくる大事なポイントになります。</p> <p style="text-align: right;">(いただきますごちそうさま参照)</p>  </div> |  |   |
| おやつ | <b>フルーツパフェ</b><br>(みかん、パイナップル、白桃、キウイ、コーンフレーク、アイス、カラースプレー)  | <b>ごはん</b><br><b>厚揚げと春雨の煮物</b><br>(厚揚げ、春雨、人参、にら、豚肉、玉葱、生姜、にんにく、醤油、砂糖)<br><b>ドレッシング和え</b><br>(キャベツ、人参、しめじ、ブロッコリー、ごま、醤油、みそ、スキムミルク、酢、砂糖)<br><b>かきたま汁</b><br>(玉葱、卵、人参、じゃが芋、葱、塩、醤油、いりこ) <b>果物</b> | <b>鶏そぼろ寿司</b><br>(米、鶏ミンチ、昆布、人参、干し椎茸、油揚げ、醤油、ごぼう、砂糖、酢、塩)<br><b>小松菜とコーンのごま和え</b><br>(小松菜、醤油、コーン、ごま)<br><b>豆腐とわかめのみそ汁</b><br>(豆腐、わかめ、人参、玉葱、いりこ、みそ) <b>果物</b><br><b>抹茶蒸しパン</b><br>(ミックス粉、抹茶、砂糖、スキムミルク、牛乳) <b>牛乳</b> |   |  |   |

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。