



5月の献立表



令和 5年 5月 みなと子ども園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ミートスパゲティ・コールスローサラダ ☆ スパゲティ 塩油 合挽肉 にんにく トマト缶 玉葱 人参 ケチャップ コンソメ ☆ 白菜 きゅうり レーズン バイン缶 酢 塩 油 こしよ	スタミナ納豆丼・具だくさんみそ汁 ☆ 米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく 生姜 ごま油 葱 砂糖 酒 ☆ 人参 玉葱 じゃが芋 えのき 油揚げ チンゲン菜 みそ 煮干し 鶏肉 豆腐	憲法記念日 	みどりの日 	子どもの日 	炊き込みごはん・玉葱のすまし汁 果物(バナナ) ☆ 米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつま揚げ 薄口醤油 ☆ 玉葱 えのき 葱 塩 醤油 煮干し
じゃことごまのおにぎり・牛乳 ☆ 米 しらす干し ごまわかめ ふりかけ ☆ 牛乳	芋ようかん・牛乳 ☆ さつま芋 寒天 グラニュー糖 塩 ☆ 牛乳				菓子・牛乳 ☆ 甘辛せんべい ☆ 牛乳
8(月)	9(火) きゃべつちぎり	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ご飯・豆腐の甘酢あんかけ・小松菜の和え物 白菜のみそ汁 ☆ 米 ☆ 豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 ビーマン 醤油 酢 塩 砂糖 片栗粉 ☆ もやし 小松菜 人参 醤油 ☆ 白菜 人参 しいたけ あさり 水煮 葱 煮干し みそ	ご飯・パトウのムニエル・金平ごぼう キャベツのみそ汁 ☆ 米 ☆ パトウ 塩 小麦粉 油 こしよ ☆ ごぼう 人参 しらたき ごま 砂糖 醤油 ごま油 ☆ 玉葱 しいたけ キャベツ 人参 油揚げ みそ 煮干し	菜飯・鶏肉のから揚げ もやしのナムル・厚揚げのみそ汁 ☆ 米 菜飯 ふりかけ ☆ 鶏肉 酒 塩 みりん 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 油 ☆ もやし 小松菜 人参 ごま油 醤油 酢 ごま 砂糖 ☆ 厚揚げ えのき 玉葱 人参 塩 わかめ 煮干し みそ	みそラーメン・ぶどう豆 ほうれん草の磯辺和え・果物(オレンジ) ☆ 中華麺 豚肉 にんにく 油 酒 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン缶 葱 塩 こしよ みそ 煮干し 鶏がらだし ☆ 大豆水煮 レーズン 砂糖 醤油 ☆ ほうれん草 人参 もやし 醤油 しらす干し	ご飯・ポーク豆腐・小松菜のコーン和え わかめのみそ汁 ☆ 米 ☆ 豆腐 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 ケチャップ トマト缶 油 塩 醤油 ☆ 小松菜 人参 コーン缶 醤油 ごま ☆ じゃが芋 えのき 人参 白菜 塩 わかめ 煮干し みそ	家族遠足 
アップルケーキ・牛乳 ☆ ミックス粉 りんご 卵 バター 砂糖 牛乳 レモン汁 グラニュー糖 脱脂粉乳 ☆ 牛乳	杏仁豆腐・豆乳ウエハース ☆ 牛乳 寒天 砂糖 みかん 白桃 黄桃 バナナ アーモンドエッセンス ☆ 豆乳ウエハース	カルピス蒸しパン・牛乳 ☆ ミックス粉 カルピスレーズン ☆ 牛乳	しおっぺおにぎり・牛乳 ☆ 米 塩昆布 ☆ 牛乳	味噌まんじゅう・牛乳 ☆ 小麦粉 B・P グラニュー糖 油 塩 砂糖 みそ 酒 みりん ☆ 牛乳	
15(月)	16(火)	17(水)	18(木) よもぎクッキー作り	19(金) 誕生日会	20(土)
ご飯・鮭の塩焼き・切干大根の含め煮 さつま芋のみそ汁・果物(バナナ) ☆ 米 ☆ さけ 塩 ☆ 切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油 ☆ さつま芋 玉葱 人参 えのき 煮干し みそ 葱	ドライカレー・スティック野菜 ☆ 米 合挽肉 玉葱 人参 レーズン カレールウ 油 にんにく 醤油 ☆ きゅうり 人参 大根 マヨネーズ	ロールパン・豆腐ハンバーグ・菜果サラダ じゃが芋のみそ汁 ☆ ロールパン ☆ 鶏挽肉 豚挽肉 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 卵 ひじき 塩 こしよ ケチャップ 脱脂粉乳 ☆ 白菜 きゅうり みかん レーズン 酢 砂糖 塩 ☆ じゃが芋 玉葱 しめじ 葱 煮干し みそ	ご飯・八宝菜・ハンサンスー ニラスープ・果物(オレンジ) ☆ 米 ☆ 豚肉 むきえび 白菜 たけのこ 水煮 人参 コンソメ 干し椎茸 玉葱 ごま油 醤油 片栗粉 ☆ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま 酢 醤油 砂糖 ごま油 ☆ ニラ 玉葱 しめじ もやし 塩 醤油 鶏がらだし	ご飯・鶏のさっぱり煮 ひじきのツナサラダ・わかめスープ ☆ 米 ☆ 鶏肉 砂糖 酢 醤油 生姜 にんにく 酒 ☆ 人参 きゅうり ツナ コーン缶 ひじき マヨネーズ 醤油 ☆ 塩わかめ 玉葱 コーン 煮干し 塩 醤油 えのき	エビピラフ・コーンスープ 果物(バナナ) ☆ 米 むきえび 人参 玉葱 コーン 塩 こしよ コンソメ マヨネーズ ☆ しめじ 玉葱 クリームコーン缶 小松菜 塩 コンソメ
豆腐まんじゅう・牛乳 ☆ 豆腐 ミックス粉 こしあん ☆ 牛乳	みかんゼリー・牛乳 ☆ みかん缶 砂糖 寒天 ☆ 牛乳	人参パウンドケーキ・牛乳 ☆ 人参 卵 砂糖 油 小麦粉 B・P アーモンドブロード おから 牛乳 脱脂粉乳 ☆ 牛乳	パンブキンパイ・牛乳 ☆ かぼちゃ バイ皮 砂糖 ☆ 牛乳	チーズケーキ・牛乳 ☆ クリームチーズ ホイップクリーム 卵 砂糖 レモン汁 小麦粉 ☆ 牛乳	菓子・牛乳 ☆ ビスケッ ☆ 牛乳
22(月)	23(火) お魚を知ろう	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
鶏飯・白和え・なかつし汁・果物(バナナ) ☆ 米 鶏肉 人参 ごぼう しめじ 醤油 砂糖 さやえんどう ☆ ほうれん草 しらたき 人参 豆腐 コーン缶 ごま みそ 砂糖 ☆ じゃが芋 玉葱 人参 油揚げ ベーコン しめじ 葱 煮干し 牛乳 みそ	ご飯・サワラのごま味噌焼き・ひじき煮 白菜のすまし汁・果物(バナナ) ☆ 米 ☆ さわら ごま みそ 酒 砂糖 みりん ☆ ひじき 人参 つきこんやく さつま揚げ 砂糖 醤油 みりん いんげん ☆ 白菜 えのき しいたけ 人参 葱 煮干し 醤油 塩	ご飯・♥花団子しゅうまい・具だくさんスープ ☆ 米 ☆ もち米 豚挽肉 鶏挽肉 塩 こしよ 生姜 玉葱 片栗粉 酒 キャベツ ☆ 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 しめじ 塩 醤油 鶏がらだし	焼きうどん・もやしの和え物・あさりのスープ 果物(オレンジ) ☆ うどん 豚肉 玉葱 ビーマン キャベツ 人参 しいたけ 竹輪 油 醤油 かつお節 ☆ もやし ほうれん草 人参 コーン缶 醤油 ☆ あさり 水煮 人参 玉葱 大根 塩 醤油 コンソメ パセリ	ご飯・高野豆腐入り肉じゃが キャベツのごま和え・なめこのみそ汁 ☆ 米 ☆ 豚肉 高野豆腐 じゃが芋 人参 玉葱 しいたけ いんげん 酒 砂糖 醤油 みりん ☆ キャベツ 醤油 ごま 人参 ☆ なめこ 玉葱 人参 えのき 葱 みそ 煮干し	チキンライス・わかめスープ 果物(バナナ) ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ マヨネーズ 塩 こしよ ☆ 塩わかめ 玉葱 コーン 煮干し 塩 醤油
フルーチェ・菓子 ☆ フルーチェの素 牛乳 ☆ 甘辛せんべい	焼き芋・牛乳 ☆ さつま芋 ☆ 牛乳	生姜焼きサンド・牛乳 ☆ ロールパン キャベツ 豚肉 油 酒 生姜 みりん 醤油 ☆ 牛乳	さけおにぎり・牛乳 ☆ 米 サケフレーク ☆ 牛乳	プリン風フルーツのせ・豆乳ウエハース ☆ プリン風の素 牛乳 みかん バイン ☆ 豆乳ウエハース	菓子・牛乳 ☆ バターケーキ ☆ 牛乳
29(月)	30(火)	31(水) 山梨フェス			
うずめ飯・キャベツのおかか和え ふのみそ汁 ☆ 米 鶏肉 里芋 ごぼう 人参 しいたけ 醤油 片栗粉 厚揚げ みりん かつお節 昆布 ☆ キャベツ 人参 かつお節 醤油 ☆ ふ 玉葱 えのき 小松菜 煮干し みそ	ご飯・さばの煮付・納豆和え えのきのすまし汁 ☆ 米 ☆ さば 生姜 醤油 砂糖 ☆ 納豆 ほうれん草 白菜 のり 醤油 ☆ えのき あさり 水煮 玉葱 塩 わかめ 煮干し 塩 醤油	ご飯・じゃが芋と生揚げの含め煮 レバーの甘辛煮・小松菜のみそ汁 ☆ 米 ☆ じゃが芋 厚揚げ いんげん 鶏肉 人参 砂糖 醤油 ☆ 鶏レバー にんにく 生姜 醤油 砂糖 酒 ☆ 豆腐 玉葱 小松菜 しいたけ 煮干し みそ	朝ごはんを食べよう 朝ごはんを食べると、体が目覚め、脳が活発に働き、排便を促す効果が期待されます。 いただきます ごちそうさま引用		
♥バターミルクパンケーキ・牛乳 ☆ 牛乳 酢 卵 砂糖 塩 小麦粉 B・P 重曹 バター ☆ 牛乳	フロズンヨーグルト ☆ ヨーグルト ホイップクリーム グラニュー糖 白桃 バイン みかん	♥信玄風トースト・牛乳 ☆ 食パン きな粉 黒砂糖 マーガリン ☆ 牛乳			

★今月の食育テーマ★
お魚天国 (お魚を知ろう)

5月の食育活動

- ・ラップおにぎり(幼児組)
- ・お魚を知ろう(全クラス)
- ・よもぎクッキー作り(さくら組)
- ・キャベツちぎり(もも組)

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳99ml)があります。
★行事、材料等の都合により献立を一部変更することがあります。♥は、新メニューです。