



5月献立表



令和4年5月発行

ながさわ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
おやつ	4月にみんなが楽しみにしていたメニューを再び入れています! 	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	中華丼 米、豚肉、にんにく、生姜、エビ、白菜、人参、椎茸、玉葱、ピーマン、醤油、鶏がらだし、ごま油、片栗粉 わかめの酢の物 わかめ、きゅうり、きゃべつ、酢、砂糖、塩 コンソメスープ 人参、玉葱、しめじ、コンソメ、塩 クレープ 小麦粉、卵、ハム、牛乳、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、油 牛乳	穴子寿司 米、昆布、酢、塩、砂糖、穴子、人参、ごぼう、醤油、砂糖、海苔 鶏がらスープ きゃべつ、玉葱、人参、チンゲン菜、塩、鶏がらだし オレンジ菓子
	ドライカレー 米、押し麦、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、レーズン、油、カレールウ、酒、醤油 塩っぱ和え きゃべつ、人参、塩昆布、醤油 牛乳菓子 (いちごソース) 牛乳、寒天、砂糖、いちご	焼きそば 中華麺、豚肉、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、油、ソース、ケチャップ 大根サラダ 大根、きゅうり、りんご、油、酢、塩、こしょう ★芋だんご汁 じゃが芋、片栗粉、人参、小松菜、しめじ、醤油 グリーンピース、塩、みりん バナナ 柏餅 上新粉、白玉粉、砂糖、こしあん、柏の葉 牛乳	菊ご飯 米、菊、油揚げ、人参、薄口醤油 エビフライ エビ、塩、天ぷら粉、パン粉、油、フリッツ、人参 春の緑野菜サラダ アスパラガス、キヌサヤ、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ ふきながしスープ ベーコン、きゃべつ、人参、ピーマン、春雨、コンソメ、塩、醤油 フルーツゼリー フルーツミックス、バイン、砂糖、寒天 牛乳	ご飯 四川豆腐 豆腐、豚肉、生姜、にんにく、菊、人参、葱、ごま油、醤油、片栗粉、油 あすっこの和え物 あすっこ、白菜、人参、醤油 玉葱の味噌汁 玉葱、えのき、チンゲン菜、味噌、いりこ オレンジ ミルクスコーン 小麦粉、B.P、バター、砂糖、卵、牛乳、レーズン 牛乳	ご飯 魚の若草焼き サワラ、マヨネーズ、抹茶、トマト 切干大根のきめ煮 切干大根、人参、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油 フワフワスープ 卵、玉葱、葱、コンソメ、塩 オレンジ フライドポテト フライドポテト、油、塩、青さ粉 牛乳	カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、チンゲン菜、椎茸、味噌、いりこ バナナ菓子
おやつ	菜飯 米、菜飯ふりかけ 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、ブロッコリー 春雨サラダ 春雨、人参、ほうれん草、ハム、醤油、塩、マヨネーズ、スキムミルク 五目味噌汁 玉葱、きゃべつ、人参、葱、厚揚げ、味噌、いりこ バナナ ★りんごのショートブレッド 小麦粉、バター、砂糖、りんごジャム、牛乳 牛乳	ご飯 豆腐ナゲット 鶏ミンチ、豆腐、玉葱、鶏、卵、片栗粉、油、ケチャップ、きゃべつ ひじき煮 ひじき、人参、鶏肉、キヌサヤ、砂糖、醤油、しらす もやしの味噌汁 もやし、人参、えのき、葱、味噌、いりこ よもぎ団子 よもぎ、豆腐、白玉粉、きな粉、砂糖、塩 牛乳	ご飯 魚のソテー彩り野菜 サケ、塩、こしょう、小麦粉、玉葱、人参、ピーマン、醤油、油 そらぼてサラダ そら豆、じゃが芋、人参、コーン、ウインナー、マヨネーズ、塩、こしょう ニラスープ ニラ、玉葱、アサリ、鶏がらだし、塩 オレンジ ドーナツ 小麦粉、B.P、牛乳、卵、グラニュー糖、バター、油 牛乳	ご飯 豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、油 金平ごぼう ごぼう、人参、ピーマン、油揚げ、砂糖、醤油、ごま油 オニオンスープ 玉葱、コーン、コンソメ、パセリ、塩 チーズピザ ピザ生地、チーズ 牛乳	親子うどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、椎茸、卵、葱、醤油、塩、いりこ 大豆のいりこ和え 水煮大豆、いりこ、片栗粉、醤油、砂糖、油 海草サラダ わかめ、きゅうり、大根、アサリ、かまぼこ、醤油、酢、砂糖、ごま油 オレンジ 鮭おにぎり 米、押し麦、サケフレーク 牛乳	炊込みご飯 米、ひじき、人参、鶏肉、ごぼう、キヌサヤ、しめじ、薄口醤油 おつゆふの味噌汁 おつゆふ、玉葱、なす、葱、味噌、いりこ オレンジ菓子
	ご飯 魚のムニエル バトウ、塩、こしょう、小麦粉、オリーブ油、トマト 人参しりしり 人参、油、卵、ツナ、かつお節、昆布、醤油、みりん、塩 ミルク味噌汁 牛乳、じゃが芋、玉葱、ごぼう、人参、椎茸、葱、味噌、いりこ ★米粉ココアクッキー 米粉、B.P、豆乳、ココア、砂糖、油 牛乳	誕生日会 ご飯 ササミのスティックコンソメ 鶏ササミ、酒、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、コンソメ、油、コーン 野菜サラダ 白菜、きゅうり、人参、パイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう ワンタンスープ ワンタンの皮、玉葱、豆腐、小松菜、醤油、塩、鶏がらだし 抹茶のロールケーキ 抹茶、卵、小麦粉、グラニュー糖、生クリーム 牛乳 	ご飯 オープン焼き 卵、鶏肉、じゃが芋、玉葱、しめじ、グリーンピース、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油 きゃべつゆかり和え きゃべつ、もやし、人参、ゆかり、醤油 アサリスープ 玉葱、アサリ、わかめ、人参、塩、醤油、鶏がらだし バナナ 豆乳もち 豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩 牛乳	ご飯 ★厚揚げと豚肉の甘味噌炒め 豚肉、厚揚げ、きゃべつ、ピーマン、ニラ、味噌、ごま油、砂糖、醤油 もやしとじゃこのお浸し もやし、しらす干し、人参、醤油、かつお節 かきたま汁 卵、玉葱、えのき、葱、醤油、塩、いりこ あんこパイ パイ生地、あんこ 牛乳	たらこスパゲティ スパゲティ、たらこ、玉葱、海苔、油、塩、バター ごまネーズサラダ 大根、きゅうり、人参、ごま、マヨネーズ、醤油、塩 コーンスープ コーン、クリームコーン、じゃが芋、パセリ、コンソメ、塩 バナナ レーズン蒸しパン 小麦粉、B.P、ほうれん草、レーズン、牛乳、卵、砂糖 牛乳	ピラフ 米、ベーコン、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、バター、塩 中華スープ わかめ、玉葱、人参、コーン、鶏がらだし、塩 オレンジ菓子
おやつ	ご飯 豆腐のケチャップ煮 豆腐、エビ、豚肉、人参、玉葱、トマト、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、塩、オリーブ油 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、葱、しめじ、味噌、いりこ オレンジ ★ツチポテト餃子 餃子の皮、じゃが芋、ツナ、玉葱、コーン、塩、こしょう、油 牛乳	味噌ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、人参、きゃべつ、もやし、椎茸、かまぼこ、きくらげ、キヌサヤ、にんにく、砂糖、鶏がらだし、醤油、味噌 ししゃもの天ぷら ししゃも、天ぷら粉、油、コーン ひじきの酢の物 ひじき、人参、小松菜、ごま、酢、砂糖、醤油 フルーツサンド 食パン、バナナ、生クリーム、グラニュー糖 牛乳	今年度は食育の時間に食育ピクトグラムを活用していきます。 毎月19日(食育の日)に12種類の食育ピクトグラムのうち一つをテーマに挙げ、子ども達と一緒にテーマについて学んでいこうと思います! 今月のテーマは、「朝ごはんを食べよう」です。 2 朝ごはんを食べよう 朝食欠食の改善 朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。 (農林水産省推進)	旬の食べものおいしい理由 旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。 いただきますごちそうさま 参照)	3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。 ★印は新しいメニューです。 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。	