



5月献立表



令和5年5月発行
ながさわ子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	ご飯 から揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉、油、トマト コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、パイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう 若竹汁 筍、わかめ、おつゆら、玉葱、いりこ、味噌 オレンジ カラフル蒸しパン 野菜ジュース、ミックス粉、砂糖 牛乳	和風スパゲティ スパゲティ、にんにく、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、アサリ、バター、かつお節、醤油、塩 ◆兜春巻き 春巻きの皮、じゃが芋、チーズ、ウィンナー油、トマト 新玉葱のスープ 玉葱、人参、コーン、塩、グリーンピース、コンソメ 枝豆おにぎり 米、枝豆、ゆかり粉 チーズ	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	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、いりこ、味噌 オレンジ菓子 
おやつ	野菜ジュース、ミックス粉、砂糖、牛乳	米、枝豆、ゆかり粉、チーズ				牛乳
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	わかめうどん うどん、わかめ、玉葱、かまぼこ、油揚げ、葱、塩、醤油、みりん、いりこ 魚の天ぷら サワラ、酒、塩、梅干し、てんぷら粉、油、プロッコリー 磯辺和え ほうれん草、もやし、海苔、醤油 バナナ 揚げパン ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩 牛乳	ご飯 カレー肉じゃが 豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、しらたき、グリーンピース、カレー粉、砂糖、醤油、酒、油 酢の物 白菜、きゅうり、みかん、酢、塩、砂糖 ミルクスープ さつま芋、しめじ、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、塩、牛乳 オレンジ 豆乳プリン 豆乳、卵、砂糖、バニラエッセンス、メープルシロップ 牛乳	菜飯 米、菜飯ふりかけ ホイル焼き サク、玉葱、椎茸、えのき、しめじ、バター、塩、こしょう グリーンサラダ アスパラ、きゃべつ、きゅうり、いんげん、砂糖、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、人参、玉葱、いりこ、味噌 じゃが芋ピザ 牛乳 じゃが芋、スキムミルク、片栗粉、ウィンナー、玉葱、コーン、ケチャップ、チーズ	ご飯 四川豆腐 豆腐、豚肉、油、生姜、にんにく、筍、人参、葱、ごま油、醤油、片栗粉 人参しりしり 人参、油、卵、ツナ、醤油、みりん あさりスープ 玉葱、大根、あさり、小松菜、わかめ、塩、醤油、鶏がらだし 水ようかん あんこ、くす粉、砂糖、寒天、塩 牛乳	ご飯 グリルチキン 鶏肉、塩、こしょう、いんげん、醤油 春雨サラダ 春雨、人参、ほうれん草、ちくわ、醤油、マヨネーズ、スキムミルク 大根の味噌汁 大根、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌 バナナ 白ごまクッキー 小麦粉、ごま、砂糖、塩、油、スキムミルク 牛乳	チキンライス 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター きゃべつスープ きゃべつ、しめじ、玉葱、塩、コンソメ オレンジ菓子 
おやつ	バナナ、揚げパン、牛乳	豆乳、卵、砂糖、バニラエッセンス、メープルシロップ、牛乳	じゃが芋ピザ、牛乳	水ようかん、牛乳	白ごまクッキー、牛乳	牛乳
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木) 誕生会	19日(金)	20日(土)
	スタミナ納豆丼 米、豚ミンチ、納豆、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、醤油 切干大根の含め煮 干し大根、人参、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油 ワンタンスープ ワンタンの皮、玉葱、もやし、小松菜、いりこ、塩、醤油 じゃが芋ドーナツ じゃが芋、ミックス粉、牛乳、油、砂糖 牛乳	味噌ちゃんぽん 中華麺、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 レバーの甘辛煮 鶏レバー、砂糖、醤油、酒、にんにく、生姜 プロッコリーの和え物 プロッコリー、人参、醤油 バナナ じゃこおにぎり 米、しらす干し、ごま、醤油 	ご飯 アーモンドフライ バトウ、塩、にんにく、てんぷら粉、パン粉、アーモンド、油、トマト そら豆入りポテトサラダ そら豆、じゃが芋、コーン、人参、ウィンナー、塩、こしょう、マヨネーズ、スキムミルク おつゆらの味噌汁 おつゆら、玉葱、えのき、卵、葱、味噌、いりこ オレンジ 牛乳寒〜桃ソース 牛乳、寒天、砂糖、黄桃	ご飯 豆腐のつくね 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、卵、あおさ、生姜、片栗粉、酒、砂糖、醤油、みりん、コーン きゃべつの梅和え きゃべつ、人参、梅干し、醤油 根菜スープ 人参、大根、れんこん、じゃが芋、グリーンピース、コンソメ、塩 抹茶ロールケーキ 小麦粉、卵、砂糖、抹茶、生クリーム、いちご 牛乳	誕生会 19日(金) ご飯 サバの味噌煮 サバ、味噌、砂糖、醤油、生姜、酒、人参 ほうれん草とわかめのごま和え ほうれん草、もやし、わかめ、ごま、醤油 けんちん汁 大根、人参、豆腐、こんにゃく、葱、ごま油、いりこ、塩、醤油、片栗粉 チョコパイ パイ生地、チョコ 牛乳	家族遠足 
おやつ	じゃが芋ドーナツ、牛乳	じゃこおにぎり、牛乳	牛乳寒〜桃ソース、牛乳	抹茶ロールケーキ、牛乳	チョコパイ、牛乳	牛乳
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	ご飯 豚肉の野菜巻き 豚肉、人参、いんげん、小麦粉、みりん、醤油、酒、砂糖、コーン 南瓜の含め煮 南瓜、砂糖、醤油 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、人参、椎茸、油揚げ、いりこ、味噌 オレンジ グレニブ 卵、牛乳、小麦粉、生クリーム、砂糖、バナナ 牛乳	アコーディオンサンド ロールパン、きゅうり、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、ハム、ケチャップ さつま芋のごまサラダ さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩 ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉葱、人参、なす、トマト、ピーマン、コンソメ、塩 バナナ いなり寿司 米、昆布、酢、砂糖、塩、ごま、寿司揚げ、醤油、かつお節 牛乳	ご飯 アジの塩焼き アジ、塩、きゃべつ 酢味噌和え プロッコリー、人参、わかめ、砂糖、酢、味噌 鉄分たっぷりスープ あさり、小松菜、切干大根、人参、塩、醤油、いりこ ★超うめいケーキ 玉葱、人参、ピーマン、コーン、ウィンナー、コンソメ、卵、牛乳、ミックス粉 牛乳	ご飯 ポークビーンズ 大豆、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、トマト、砂糖、ケチャップ、塩、醤油、にんにく、油 しらすと野菜の卵焼き 卵、しらす干し、玉葱、人参、グリーンピース、じゃが芋、しょうゆ、砂糖、酒、油 中華スープ マロニエ、玉葱、コーン、葱、鶏がらだし、塩 わらびもち わらびもち粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 鶏肉、酒、にんにく、砂糖、醤油、酢、きゃべつ ひじきのマヨサラダ ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、醤油 玉葱の味噌汁 玉葱、人参、えのき、油揚げ、いりこ、味噌 バナナ いりこのごまチップ いりこ、ごま、砂糖、醤油 牛乳	シーフードピラフ 米、玉葱、人参、エビ、アサリ、ウィンナー、パセリ、コンソメ、マーガリン コンソメスープ 大根、玉葱、きゃべつ、グリーンピース、コンソメ、塩 オレンジ菓子 
おやつ	グレニブ、牛乳	いなり寿司、牛乳	★超うめいケーキ、牛乳	わらびもち、牛乳	いりこのごまチップ、牛乳	牛乳
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	旬の食材 じゃがいも		
	ご飯 魚のムニエル カレイ、塩、こしょう、小麦粉、バター、トマト 白和え 豆腐、さつま芋、人参、しらたき、ごま、味噌、砂糖、醤油、スキムミルク オクラのすまし汁 オクラ、玉葱、しめじ、いりこ、塩、醤油 黒糖まんじゅう 小麦粉、黒砂糖、B.P、あんこ 牛乳	ジャージャー麺 中華麺、玉葱、もやし、人参、きゅうり、豚肉、油、醤油、味噌、砂糖 アサリのしぐれ煮 アサリ、生姜、砂糖、醤油 卵豆腐のすまし汁 卵豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 バナナ ラライドポテド じゃが芋、油、塩、あおさ 牛乳	アンパンマンカレー 米、合ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、レーズン、にんにく、油、カレールウ、酒、醤油、海苔 きゃべつの塩っぺ和え きゃべつ、塩昆布、醤油 オレンジ ヨーグルト和え ヨーグルト、黄桃、バナナ、りんご	旬の食材 じゃがいも 南アメリカのアンデス地方が原産で、世界中で食べられています。日本では春先から初夏にかけて収穫されるものを新じゃがと呼びます。様々な品種と特性があり、粘りが少なく、粉質の男爵いもはコロッケや粉ふいもに向いており、粘りがあり煮崩れしにくいメークインは煮込み料理に向いています。料理だけで(いただきます ごちそうさま 参照)		
おやつ	黒糖まんじゅう、牛乳	バナナ、ラライドポテド、牛乳	アンパンマンカレー、ヨーグルト和え	<ul style="list-style-type: none"> ●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。 ●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。 ★市内の小学校の生徒が考えた減塩メニューです。 ◆新メニューです。 		