

# 5月献立表

## 給食目標 赤・黄・緑に食べものを分けてみよう (食べ物の働きを知る)

	献立	主な食材	3時のおやつ		献立	主な食材	3時のおやつ
1日 (水)	ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 ささみとわかめの酢の物 豆腐となめこの赤だし フルーツ	米 鯖 (白味噌 塩 みりん) 切り干し大根 油揚げ 人参 (醤油 砂糖 みりん かつおだし) ささ身 きゅうり キャベツ わかめ (醤油 砂糖 酢 ごま油) 豆腐 なめこ 青ねぎ (醤油 塩 赤味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>きな粉パン</u> 食パン きな粉 マーガリン 砂糖	18日 (土)	牛丼 さつま芋のいとこ煮 ひじきとえのきの酢の物 ふの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ (醤油 みりん 砂糖 かつおだし) さつま芋 小豆 (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき えのき きゅうり (砂糖 酢 醤油) ふ 玉ねぎ わかめ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー ラムネ せんべい)
2日 (木)	こいのぼりライス かぶとバーグ マカロニサラダ ブロッコリーのごま油風味 スプリングスープ フルーツ	米 人参 うすらの卵 ごぼう しらす のり しそふりかけ (かつおだし 醤油 みりん) 合いびき肉 玉ねぎ 人参 (塩 こしょう 牛乳 ケチャップ ソース) マカロニ きゅうり ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) ブロッコリー (塩 ごま油) アスパラガス 玉ねぎ キャベツ (牛乳 シチューミックス) フルーツ	ミルク <u>いちごのフルーチェ</u> 牛乳 フルーチェ いちご	20日 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの玉子焼き 磯和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (醤油 しょうが 砂糖 油 みりん) ひじき 卵 (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) しらす キャベツ きゅうり (酢 醤油 砂糖 のり) 豆腐 わかめ えのき (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク サ玉缶 ぎょうざの皮 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレー粉 塩 油
7日 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの玉子焼き 磯和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (醤油 しょうが 砂糖 油 みりん) ひじき 卵 (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) しらす キャベツ きゅうり (酢 醤油 砂糖 のり) 豆腐 わかめ えのき (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>サ玉缶</u> ぎょうざの皮 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレー粉 塩 油	21日 (火)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 小松菜のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚 (小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) じゃが芋 (塩) 小松菜 人参 もやし (のり 醤油 酢 砂糖 ごま油) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (塩 醤油 鶏がらだし) フルーツ	ミルク きな粉団子 白玉粉 上新粉 きな粉 砂糖 塩
8日 (水)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 小松菜のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚 (小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) じゃが芋 (塩) 小松菜 人参 もやし (のり 醤油 酢 砂糖 ごま油) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (塩 醤油 鶏がらだし) フルーツ	ミルク <u>みたらしもち</u> 白玉粉 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉	22日 (水)	ごはん 肉じゃが しらすの玉子焼き キャベツのごま和え わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 三度豆 白滝 (醤油 砂糖 油 みりん かつおだし) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) わかめ 豆腐 (醤油 塩 赤味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>アスパラとコーンのピザ</u> アスパラガス コーン 玉ねぎ ベーコン チーズ 塩 砂糖 油 ケチャップ マヨネーズ 強力粉 牛乳 ドライイースト
9日 (木)	ごはん 肉じゃが しらすの玉子焼き キャベツのごま和え わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 三度豆 白滝 (醤油 砂糖 油 みりん かつおだし) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 (ごま 醤油 砂糖) わかめ 豆腐 (醤油 塩 赤味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>アスパラとコーンのピザ</u> アスパラガス コーン 玉ねぎ ベーコン チーズ 塩 砂糖 油 ケチャップ マヨネーズ 強力粉 牛乳 ドライイースト	23日 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し えのきのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (しょうが みりん 砂糖 味噌) さつま芋 (砂糖) 小松菜 人参 (みりん 醤油 かつお節) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク きな粉パン 食パン きな粉 マーガリン 砂糖
10日 (金)	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し えのきのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (しょうが みりん 砂糖 味噌) さつま芋 (砂糖) 小松菜 人参 (みりん 醤油 かつお節) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>焼きそば</u> 中華麺 豚肉 キャベツ 油 ソース 青のり 塩 こしょう	24日 (金)	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 南瓜の甘煮 大豆サラダ 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 (梅干し みりん 白味噌) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 かつおだし) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ (青じそドレッシング) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>みたらしもち</u> 白玉粉 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉
11日 (土)	豚丼 煮卵 ひじきの酢の物 しめじの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 みりん 砂糖) 卵 (みりん 醤油) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) しめじ 豆腐 わかめ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>菓子(クッキー ラムネ せんべい)</u>	25日 (土)	豚丼 煮卵 ひじきの酢の物 しめじの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 みりん 砂糖) 卵 (みりん 醤油) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) しめじ 豆腐 わかめ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー ラムネ せんべい)
13日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め アスパラの玉子焼き ひじきの甘酢和え 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン (醤油 砂糖 味噌 片栗粉 塩 油 しょうが) アスパラガス 卵 玉ねぎ 鶏ひき肉 (醤油 塩 みりん 油 かつおだし) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) 豆腐 人参 青ねぎ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク <u>プリン</u> 卵 牛乳 砂糖 生クリーム	27日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め アスパラの玉子焼き ひじきの甘酢和え 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン (醤油 砂糖 味噌 片栗粉 塩 油 しょうが) アスパラガス 卵 玉ねぎ 鶏ひき肉 (醤油 塩 みりん 油 かつおだし) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) 豆腐 人参 青ねぎ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク <u>プリン</u> 卵 牛乳 砂糖 生クリーム
14日 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のサラダ しめじのすまし汁 フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖) 高野豆腐 卵 グリンピース (砂糖 みりん 醤油 かつおだし) 切り干し大根 人参 きゅうり (醤油 砂糖 ごま かつお節) しめじ 人参 三つ葉 (醤油 みりん 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>マーブルケーキ</u> マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア	28日 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のサラダ しめじのすまし汁 フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖) 高野豆腐 卵 グリンピース (砂糖 みりん 醤油 かつおだし) 切り干し大根 人参 きゅうり (醤油 砂糖 ごま かつお節) しめじ 人参 三つ葉 (醤油 みりん 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア
15日 (水)	ビーフカレー ゆで卵 スパゲティサラダ もやしスープ フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム (塩 こしょう カレールウ 油) 卵 スパゲティ ハム 人参 キャベツ きゅうり (塩 こしょう マヨネーズ) もやし えのき わかめ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク <u>大豆のかりかり揚げ</u> 大豆 片栗粉 塩 青のり	29日 (水)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のサラダ しめじのすまし汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム (塩 こしょう カレールウ 油) 卵 スパゲティ ハム 人参 キャベツ きゅうり (塩 こしょう マヨネーズ) もやし えのき わかめ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク <u>クリームチーズ蒸しパン</u> ホットケーキ粉 卵 砂糖 クリームチーズ
16日 (木)	豆ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 ささみとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 グリンピース (塩) 鯖 (白味噌 塩 みりん) 切り干し大根 油揚げ 人参 (醤油 砂糖 みりん かつおだし) ささ身 きゅうり キャベツ わかめ (醤油 砂糖 酢 ごま油) 豆腐 しめじ 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>クリームチーズ蒸しパン</u> ホットケーキ粉 卵 砂糖 クリームチーズ	30日 (木)	ごはん カレイの煮つけ さつま芋とひじきの煮物 キャベツのおかか和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 カレイ 三度豆 (醤油 砂糖 みりん しょうが) さつま芋 ひじき (醤油 みりん 砂糖 かつおだし) キャベツ 人参 (醤油 みりん かつお節) えのき しめじ 豆腐 青ねぎ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク <u>大豆のかりかり揚げ</u> 大豆 片栗粉 塩 青のり
17日 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜のグラッセ キャベツのツナサラダ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 マーマレード) 南瓜 (砂糖 マーガリン) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) 玉ねぎ 人参 グリンピース (塩 コンソメ) フルーツ	ミルク <u>水羊羹</u> 小豆 砂糖 寒天	31日 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜のグラッセ キャベツのツナサラダ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 マーマレード) 南瓜 (砂糖 マーガリン) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) 玉ねぎ 人参 グリンピース (塩 コンソメ) フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天



※離乳食献立表は、個別に配布しています。  
 ※延長保育のおやつは、お菓子になります。  
 ※献立・食材は、変更になることがありますので、ご了承下さい。

