

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
2日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 南瓜の甘煮 ひじきとえのきのサラダ わかめの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき えのき 人参 三度豆 (塩 こしょう マヨネーズ) わかめ 豆腐 玉ねぎ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天	19日 (木)	ごはん 赤魚の煮付け ひじきの玉子焼き キャベツのおかか和え 豆腐となめこの赤だし フルーツ	米 赤魚 三度豆 (みりん 砂糖 醤油 しょうが) 卵 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 (醤油 みりん かつお節) 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 馬鈴薯もち じゃが芋 スキムミルク 卵 砂糖 マーガリン みりん
6日 (金)	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 磯和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 鮭 (塩 レモン) 高野豆腐 卵 グリンピース (砂糖 醤油 みりん かつおだし) しらす キャベツ きゅうり (のり 酢 醤油 砂糖) しめじ 人参 三つ葉 (醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク コーンパン コーン 強力粉 砂糖 塩 ドライイースト スキムミルク マヨネーズ 油	20日 (金)	ごはん 豚肉のキャベツの味噌炒め さつま芋のレモン煮 小松菜のナムル 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 しょうが 塩 油 片栗粉) さつま芋 (レモン果汁 砂糖) 小松菜 人参 もやし (醤油 酢 砂糖 ごま油 のり) 豆腐 人参 青ねぎ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク いちごジャムサンド 食パン いちごジャム マーガリン
7日 (土)	他人丼 さつま芋のいとこ煮 ひじきの酢の物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ (醤油 みりん 砂糖 塩 かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆 (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) 玉ねぎ えのき わかめ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(せんべい ラムネ クッキー)	21日 (土)	他人丼 さつま芋のいとこ煮 ひじきの酢の物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ (醤油 みりん 砂糖 塩 かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆 (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) 玉ねぎ えのき わかめ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(せんべい ラムネ クッキー)
9日 (月)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 しらすの玉子焼き キャベツのごま和え えのきのすまし汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (しょうが 醤油 砂糖 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) 玉ねぎ えのき 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	23日 (月)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 しらすの玉子焼き キャベツのごま和え えのきのすまし汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (しょうが 醤油 砂糖 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) 玉ねぎ えのき 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(せんべい ラムネ クッキー) ヨーグルト
ランチデー 10日 (火)	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 うずらの卵 しらす のり ゆかり ごぼう (醤油 みりん かつおだし) 合いびき肉 玉ねぎ 人参 (塩 こしょう 卵 パン粉 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 玉ねぎ キャベツ (牛乳 シチューミックス) フルーツ	ミルク いちごのフルーチェ いちご 牛乳 フルーチェ	24日 (火)	ごはん タンドリーチキン 南瓜のグラッセ マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 鶏もも肉 (ヨーグルト カレー粉 塩 ケチャップ) 南瓜 (砂糖 マーガリン) マカロニ きゅうり ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) 玉ねぎ 人参 グリンピース (コンソメ 塩) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
11日 (水)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 ひじきの中華風甘酢和え 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚 (塩 こしょう 小麦粉 卵 油 パン粉 ソース ケチャップ) じゃが芋 (塩) ひじき 人参 もやし きゅうり (砂糖 醤油 酢 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 玉ねぎとベーコンのピザ 玉ねぎ ピーマン ベーコン チーズ ケチャップ 強力粉 牛乳 ドライイースト 塩 砂糖 マヨネーズ 油	25日 (水)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 ひじきの中華風甘酢和え 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚 (塩 こしょう 小麦粉 卵 油 パン粉 ソース ケチャップ) じゃが芋 (塩) ひじき 人参 もやし きゅうり (砂糖 醤油 酢 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 玉ねぎとベーコンのピザ 玉ねぎ ピーマン ベーコン チーズ ケチャップ 強力粉 牛乳 ドライイースト 塩 砂糖 マヨネーズ 油
12日 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 卵のふくさ焼き 小松菜のお浸し 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (醤油 砂糖 みりん しょうが 油) 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ (醤油 塩 みりん 油 かつおだし) 小松菜 人参 (みりん 醤油 かつお節) 豆腐 えのき 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク ブルーベリーケーキ ブルーベリージャム マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー	26日 (木)	豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 卵のふくさ焼き 小松菜のお浸し 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 グリンピース (塩) 豚肉 玉ねぎ (醤油 砂糖 みりん しょうが 油) 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ (醤油 塩 みりん 油 かつおだし) 小松菜 人参 (みりん 醤油 かつお節) 豆腐 えのき 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク ブルーベリーケーキ ブルーベリージャム マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー
13日 (金)	ごはん カレイの煮付け さつま芋の甘煮 ひじきの甘酢和え しめじの味噌汁 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 (砂糖) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) しめじ わかめ 玉ねぎ 豆腐 (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 油 ソース 青のり 塩 こしょう かつお節	27日 (金)	ごはん カレイの煮付け さつま芋の甘煮 ひじきの甘酢和え しめじの味噌汁 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 (砂糖) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) しめじ わかめ 玉ねぎ 豆腐 (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク 焼きそば 豚肉 キャベツ 中華麺 油 ソース 青のり 塩 こしょう かつお節
14日 (土)	マーボー丼 煮卵 もやしと人参のナムル 中華スープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 青ねぎ (ごま油 醤油 みりん 砂糖 塩 赤味噌 しょうが にんにく 片栗粉) 卵 (みりん 醤油) もやし 人参 わかめ (ごま油 醤油 酢 砂糖 のり) 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク クリームツイストパン	28日 (土)	マーボー丼 煮卵 もやしと人参のナムル 中華スープ フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 青ねぎ (ごま油 醤油 みりん 砂糖 塩 赤味噌 しょうが にんにく 片栗粉) 卵 (みりん 醤油) もやし 人参 わかめ (ごま油 醤油 酢 砂糖 のり) 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク クリームツイストパン
16日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 南瓜の甘煮 ひじきとえのきのサラダ わかめの味噌汁 フルーツ	米 鶏肉 (醤油 砂糖 みりん) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき えのき 人参 三度豆 (塩 こしょう マヨネーズ) わかめ 豆腐 玉ねぎ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天	30日 (月)	チキンカレー ゆで卵 スパゲティースラダ もやしスープ フルーツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース (塩 こしょう 油 カレールウ) 卵 スパゲティースラダ ハム 人参 キャベツ きゅうり (青じそドレッシング) もやし えのき わかめ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩
17日 (火)	ごはん 鯖の味噌煮 大豆の煮物 ささ身とわかめの酢の物 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鯖 (味噌 みりん 砂糖 しょうが) 大豆 ひじき 人参 三度豆 (ごま油 砂糖 醤油 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) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク オレンジゼリー オレンジジュース みかん缶 寒天 砂糖	31日 (火)	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 磯和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 鮭 (塩 レモン) 高野豆腐 卵 グリンピース (砂糖 醤油 みりん かつおだし) しらす キャベツ きゅうり (のり 酢 醤油 砂糖) しめじ 人参 三つ葉 (醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク コーンパン コーン 強力粉 砂糖 塩 ドライイースト スキムミルク マヨネーズ 油
18日 (水)	チキンカレー ゆで卵 スパゲティースラダ もやしスープ フルーツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース (塩 こしょう 油 カレールウ) 卵 スパゲティースラダ ハム 人参 キャベツ きゅうり (青じそドレッシング) もやし えのき わかめ (醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩				



※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。

