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）	鶏の照り焼き丼 じゃが芋のにっころがし ひじきの酢の物 ふの味噌汁　フルーツ	米　鶏もも肉　卵　三度豆（醤油　みりん　砂糖　塩） じゃが芋（砂糖　醤油　かつおだし） ひじき　きゅうり　人参（酢　醤油　砂糖　ごま） ふ　玉ねぎ　青ねぎ（かつおだし　味噌　醤油）フルーツ	ミルク カルピスゼリー カルピス　寒天　みかん缶	19日（木）	ごはん　カレイの煮付け 高野豆腐の卵とじ ひじきの甘酢和え キャベツの味噌汁　フルーツ	米　カレイ　三度豆（しょうが　醤油　砂糖　みりん） 高野豆腐　卵　さやえんどう（かつおだし　砂糖　みりん　醤油） ひじき　人参　コーン（酢　醤油　砂糖　ごま） キャベツ　しめじ　青ねぎ（かつおだし　味噌　醤油）フルーツ	ミルク サモサ 餃子の皮　豚ひき肉　じゃが芋 玉ねぎ　人参　カレー粉　塩　油
6日（金）	ごはん　カレイの煮付け 南瓜のいとこ煮 キャベツのごま和え 玉子のすまし汁　フルーツ	米　カレイ　三度豆（しょうが　醤油　砂糖　みりん） 南瓜　小豆（かつおだし　醤油　砂糖） キャベツ　人参（ごま　醤油　砂糖） 卵　玉ねぎ　青ねぎ（かつおだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク ホットケーキ ホットケーキミックス　牛乳　卵 マーガリン　メープルシロップ　みかん缶	20日（金）	ごはん　豚肉のしょうが焼き さつま芋とひじきの煮物 キャベツのごま和え 玉子のすまし汁　フルーツ	米　豚肉　玉ねぎ（油　しょうが　醤油　砂糖　みりん） 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（ごま　醤油　砂糖） 卵　玉ねぎ　ほうれん草（かつおだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク ホットケーキ ホットケーキミックス　牛乳　卵 マーガリン　メープルシロップ　みかん缶
7日（土）	ビビンバ丼 煮卵 春雨のゴマ酢 豆腐スープ　フルーツ	米　牛肉　ほうれん草　人参　もやし（ごま油　砂糖　みりん　こしょう　塩） 卵（醤油　みりん） 春雨　きゅうり　赤ピーマン（酢　醤油　砂糖　ごま） 豆腐　人参　青ねぎ（鶏がらだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク 菓子(せんべい　クッキー　ラムネ)	21日（土）	ビビンバ丼 煮卵 春雨のゴマ酢 豆腐スープ　フルーツ	米　牛肉　ほうれん草　人参　もやし（ごま油　砂糖　みりん　こしょう　塩） 卵（醤油　みりん） 春雨　きゅうり　赤ピーマン（酢　醤油　砂糖　ごま） 豆腐　人参　青ねぎ（鶏がらだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク 菓子(せんべい　クッキー　ラムネ)
9日（月）	ごはん　豚肉とキャベツの味噌炒め スナップえんどうの玉子焼き もやしと人参のナムル 中華スープ　フルーツ	米　豚肉　キャベツ　ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン （油　醤油　砂糖　味噌　片栗粉　しょうが　塩） 卵　スナップえんどう　鶏ひき肉　玉ねぎ（醤油　塩　かつおだし　みりん　油） もやし　人参　わかめ（ごま油　醤油　酢　砂糖　のり） チンゲン菜　えのき（鶏がらだし　塩）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 砂糖　寒天	23日（月）	ごはん　豚肉とキャベツの味噌炒め スナップえんどうの玉子焼き もやしと人参のナムル 中華スープ　フルーツ	米　豚肉　キャベツ　ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン （油　醤油　砂糖　味噌　片栗粉　しょうが　塩） 卵　スナップえんどう　鶏ひき肉　玉ねぎ（醤油　塩　かつおだし　みりん　油） もやし　人参　わかめ（ごま油　醤油　酢　砂糖　のり） チンゲン菜　えのき（鶏がらだし　塩）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 砂糖　寒天
ランチデー 10日（火） 	こいのぼりライス かぶとバーグ ブロッコリーのおかか和え スパゲティーサラダ 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　しそふりかけ　ごぼう（かつおだし　醤油　みりん） 合いびき肉　玉ねぎ　人参　卵（塩　こしょう　パン粉　牛乳　ケチャップ　ソース） ブロッコリー（醤油　みりん　かつお節） スパゲティー　ハム　人参　きゅうり（マヨネーズ　塩　こしょう） アスパラガス　さやえんどう　玉ねぎ　キャベツ（牛乳　シチューミックス）フルーツ	ミルク こいのぼりクッキー 小麦粉　砂糖　マーガリン　ココア	24日（火）	ごはん　鯖の味噌煮 じゃが芋のしらす焼き ささ身とわかめの酢の物 豆腐のすまし汁　フルーツ	米　鯖（味噌　しょうが　みりん　砂糖） じゃが芋　しらす　チーズ 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（かつおだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク サーターアンダギー ホットケーキミックス　卵　牛乳　油
11日（水）	ごはん　鯖の味噌煮 じゃが芋のしらす焼き ささ身とわかめの酢の物 豆腐のすまし汁　フルーツ	米　鯖（味噌　しょうが　みりん　砂糖） じゃが芋　しらす　チーズ 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（かつおだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク サーターアンダギー ホットケーキミックス　卵　牛乳　油	25日（水）	ごはん　牛肉と三度豆の炒め物 さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し きのこの赤だし　フルーツ	米　牛肉　玉ねぎ　三度豆　しいたけ（油　しょうが　醤油　みりん　片栗粉） さつま芋（砂糖） 小松菜　人参（みりん　醤油　かつお節） えのき　なめこ　青ねぎ（かつおだし　赤味噌　醤油　塩）フルーツ	ミルク アスパラとコーンのピザ アスパラガス　コーン　玉ねぎ　ベーコン チーズ　ケチャップ　マヨネーズ　強力粉 牛乳　ドライイースト　塩　砂糖　油
12日（木）	ごはん　鮭の香草揚げ 南瓜のグラッセ ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ　フルーツ	米　鮭（塩　こしょう　小麦粉　卵　パン粉　パセリ　油　ケチャップ　ソース） 南瓜（砂糖　マーガリン） ブロッコリー　しらす（青じそドレッシング） じゃが芋　玉ねぎ　人参　ベーコン　コーン （豆乳　塩　鶏がらだし　上新粉）フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉　白玉粉　きな粉 砂糖　塩	26日（木）	ごはん　鮭の香草揚げ 南瓜のグラッセ ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ　フルーツ	米　鮭（塩　こしょう　小麦粉　卵　パン粉　パセリ　油　ケチャップ　ソース） 南瓜（砂糖　マーガリン） ブロッコリー　しらす（青じそドレッシング） じゃが芋　玉ねぎ　人参　ベーコン　コーン （豆乳　塩　鶏がらだし　上新粉）フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉　白玉粉　きな粉 砂糖　塩
13日（金）	ごはん　牛肉と三度豆の炒め物 さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し きのこの赤だし　フルーツ	米　牛肉　玉ねぎ　三度豆　しいたけ（油　しょうが　醤油　みりん　片栗粉） さつま芋（砂糖） 小松菜　人参（みりん　醤油　かつお節） えのき　なめこ　青ねぎ（かつおだし　赤味噌　醤油　塩）フルーツ	ミルク アスパラとコーンのピザ アスパラガス　コーン　玉ねぎ　ベーコン チーズ　ケチャップ　マヨネーズ　強力粉 牛乳　ドライイースト　塩　砂糖　油	27日（金）	チキンカレー ゆで卵 マカロニサラダ 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（油　カレールゥ） 卵 マカロニ　きゅうり　ツナ缶　ブロッコリー（マヨネーズ　塩　こしょう） もやし　えのき　わかめ（鶏がらだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆　砂糖　寒天
14日（土）	親子丼 南瓜と三度豆の煮物 キャベツの酢の物 しめじのすまし汁　フルーツ	米　鶏もも肉　かまぼこ　玉ねぎ　青ねぎ　干ししいたけ　卵 （醤油　みりん　砂糖　塩　しいたけだし　かつおだし） 南瓜　三度豆（醤油　みりん　砂糖　かつおだし） キャベツ　きゅうり　わかめ（酢　砂糖　醤油） しめじ　人参　三つ葉（かつおだし　醤油　塩　みりん）フルーツ	ミルク クリームツイストパン	28日（土）	親子丼 南瓜と三度豆の煮物 キャベツの酢の物 しめじのすまし汁　フルーツ	米　鶏もも肉　かまぼこ　玉ねぎ　青ねぎ　干ししいたけ　卵 （醤油　みりん　砂糖　塩　しいたけだし　かつおだし） 南瓜　三度豆（醤油　みりん　砂糖　かつおだし） キャベツ　きゅうり　わかめ（酢　砂糖　醤油） しめじ　人参　三つ葉（かつおだし　醤油　塩　みりん）フルーツ	ミルク クリームツイストパン
16日（月）	チキンカレー ゆで卵 マカロニサラダ 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（油　カレールゥ） 卵 マカロニ　きゅうり　ツナ缶　ブロッコリー（マヨネーズ　塩　こしょう） もやし　えのき　わかめ（鶏がらだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆　砂糖　寒天	30日（月）	ごはん　鯵の南蛮漬け 大豆の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し わかめの味噌汁　フルーツ	米　鯵　人参　玉ねぎ　ピーマン （かつおだし　みりん　醤油　砂糖　酢　片栗粉　油） 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） ほうれん草　えのき（醤油　かつおだし） わかめ　豆腐　しめじ（かつおだし　味噌　醤油）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）	豆ごはん　鯵のフライ 粉ふき芋 キャベツのおかか和え ふのすまし汁　フルーツ	米　うすい豆（塩）　鯵（塩　こしょう　青のり　パン粉　上新粉　豆乳　油） じゃが芋（塩） キャベツ　人参（かつお節　醤油　みりん） ふ　えのき　三つ葉（かつおだし　醤油　塩）フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉　砂糖　きな粉　塩	31日（火）	ごはん　肉じゃが アスパラガスの玉子焼き 磯和え 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　白滝　三度豆 （油　醤油　砂糖　みりん　かつおだし） 卵　アスパラガス　鶏ひき肉　玉ねぎ（醤油　塩　かつおだし　みりん　油） しらす　キャベツ　きゅうり　のり（酢　醤油　砂糖） わかめ　豆腐（かつおだし　赤味噌　醤油　塩）フルーツ	ミルク プリン 卵　牛乳　砂糖　グラニュー糖
18日（水）	ごはん　肉じゃが アスパラガスの玉子焼き 磯和え 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　白滝　三度豆 （油　醤油　砂糖　みりん　かつおだし） 卵　アスパラガス　鶏ひき肉　玉ねぎ（醤油　塩　かつおだし　みりん　油） しらす　キャベツ　きゅうり　のり（酢　醤油　砂糖） わかめ　豆腐（かつおだし　赤味噌　醤油　塩）フルーツ	ミルク プリン 卵　牛乳　砂糖　グラニュー糖				

※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。