

# 2018年5月 献立表

# かんのん町保育園

日	曜	昼食献立名	朝のおやつ 牛乳(乳児のみ)	3時おやつ	材料			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	火	ごはん ポークビーンズ ひじきのナムル 味噌汁(わかめ・麩) オレンジ	牛乳 きつねうどん	米、サラダ油 さとう、ごま油 うどん	豚小間肉 大豆水煮 味噌、麩、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん ひじき、きゅうり わかめ、ねぎ オレンジ	しょう油、だし汁 塩、酢 ケチャップ	
2	水	炊き込みご飯 かじきの磯部揚げ マカロニサラダ(こどもの日) 清汁(麩・ねぎ) オレンジ	牛乳 こいのぼりケーキ	米 エッグケアマヨネーズ さとう、小麦粉 サラダ油、マカロニ	かじきまぐろ 油揚げ 麩 豆乳、生クリーム 牛乳	ねぎ、たけのこ にんじん、絹さや 青のり オレンジ、いちご	塩、しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	
3	木	<b>憲法記念日</b>						
4	金	<b>みどりの日</b>						
5	土	<b>こどもの日</b>						
6	日							
7	月	チキンカレーライス 切干大根のナムル オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも 小麦粉、サラダ油 ごま油、さとう ごま、バター	鶏小間肉 絹豆腐 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり オレンジ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、ソース 塩、酢、しょう油 ベーキングパウダー	
8	火	ごはん 豚肉の甘酢ソテー ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) オレンジ	牛乳 胡麻トースト	米、サラダ油、さとう かたくり粉、食パン マーガリン ごま	豚小間肉、花かつお 味噌 牛乳	たまねぎ、干しいたけ 赤ピーマン、ピーマン にんじん、ブロッコリー なめこ、ねぎ オレンジ	酢、しょう油 だし汁	
9	水	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 大根のおぼろ煮 清汁(豆腐・わかめ) りんご	牛乳 焼きうどん	米、サラダ油 エッグケアマヨネーズ さとう うどん	かれい 味噌、絹豆腐 鶏ひき肉 豚小間肉 牛乳	大根、にんじん、いんげん わかめ たまねぎ、ピーマン りんご	しょう油 塩、だし汁 ソース	
10	木	ロールパン タンドリーチキン サワークラフト コーンスープ オレンジ	牛乳 鮭チャーハン	ロールパン サラダ油 さとう 米、ごま、ごま油	鶏もも肉 プレーンヨーグルト ちりめん 鮭フレーク 牛乳	にんじん キャベツ、きゅうり コーン、ねぎ、小松菜 オレンジ	塩、コンソメ ケチャップ、カレー粉 酢、しょう油	
11	金	五目うどん 豆腐の松風焼き じゃこサラダ オレンジ	牛乳 わかめごはん	うどん、ごま さとう、パン粉 サラダ油 米	豚小間肉、ちくわ 木綿豆腐、味噌 鶏ひき肉 ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ ほうれん草、キャベツ きゅうり、もやし、わかめ オレンジ	しょう油、だし汁 みりん、塩 酢、酒	
12	土	ごはん じゃがいものトマト煮 三色おひたし 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	米、じゃがいも さとう、サラダ油 黒砂糖 ホットケーキミックス	豚ひき肉 味噌、花かつお 豆乳 牛乳	キャベツ、コーン、トマト缶 にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし オレンジ	しょう油 塩、だし汁	
13	日							
14	月	ごはん 鶏肉の香味焼き 五目煮豆 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ) りんご	牛乳 ナポリタン	米、ごま サラダ油、じゃがいも さとう、ごま油 スパゲティ	鶏もも肉 大豆水煮、味噌 豚ひき肉 牛乳	青のり、にんじん、ひじき こんにゃく、いんげん たまねぎ、ピーマン、ねぎ りんご	塩、しょう油 みりん、だし汁 コンソメ ケチャップ	
15	火	ごはん 生揚げの中華風煮 小松菜の納豆和え 清汁(えのき・わかめ) オレンジ	牛乳 ビーフン (多文化おやつ)	米、さとう サラダ油、ごま ごま油、ビーフン かたくり粉	生揚げ、豚小間肉 しらす ひきわり納豆 豚バラ肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、小松菜 えのき、わかめ しょうが、もやし、干しいたけ オレンジ	しょう油、だし汁 酢、塩 コンソメ	
16	水	ジャムサンド ポテトのチーズ焼き 野菜スティック キャベツスープ りんご	牛乳 ケチャップライス	食パン、いちごジャム サラダ油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ 味噌 牛乳	たまねぎ、パセリ きゅうり、にんじん キャベツ、コーン グリーンピース りんご	塩 コンソメ ケチャップ	



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17	木	ごはん 豚のしょうが焼き ひじき煮豆 味噌汁(かぶ・えのき) オレンジ	牛乳 きな粉のパンケーキ	米、さとう ホットケーキミックス 黒みつ	豚小間肉、大豆水煮 油揚げ、味噌 きな粉 牛乳	たまねぎ、ピーマン ひじき、にんじん、こんにゃく かぶ、えのき、しょうが オレンジ	しょう油、だし汁 酒
18	金	ごましおごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ミックスベジタブルソテー 春雨スープ(お誕生日会) メロン	牛乳 フルーツサンド	米、黒ごま さとう、春雨、かたくり粉 エッグケアマヨネーズ ごま、サラダ油 じゃがいも、食パン	鶏もも肉 生クリーム 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 小松菜、しょうが メロン パイン缶、みかん缶	塩、しょう油 みりん、酒 コンソメ
19	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつまいものレモン煮 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	牛乳 ツナおにぎり	米、サラダ油 さとう さつまいも	高野豆腐、鶏小間肉 油揚げ、味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、大根、いんげん もやし りんご	しょう油、だし汁 塩 ポッカレモン
20	日						
21	月	ロールパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 しらすの混ぜごはん	ロールパン、小麦粉 サラダ油、米 ごま油、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ツナ缶、しらす 牛乳	きゅうり、キャベツ、コーン もやし、にんじん、たまねぎ 小松菜 りんご	塩、しょう油 酢 ケチャップ コンソメ
22	火	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ きゅうりの中華和え 味噌汁(切干・人参) りんご	牛乳 キャロットジャムパン	米、小麦粉、サラダ油 さとう、ごま油、ごま 食パン	鶏もも肉 ツナ缶 味噌 牛乳	たまねぎ、トマト缶 きゅうり、わかめ、コーン 切干大根、にんじん りんご	コンソメ、塩 酢、しょう油 だし汁 水あめ
23	水	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	米、じゃがいも 小麦粉、バター サラダ油、ごま ホットケーキミックス さとう	豚小間肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ オレンジ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、ソース 塩、酢 ベーキングパウダー 純ココア
24	木	ピビンバ丼 和風スパゲティサラダ 清汁(麩・わかめ) りんご	牛乳 塩焼きそば	米、スパゲティ ごま油、サラダ油 さとう 焼きそば麺	豚小間肉、味噌 豚ひき肉 麩 牛乳	ほうれん草、大根 キャベツ、にんじん、きゅうり わかめ、たまねぎ もやし、青のり りんご	しょう油、だし汁 塩、酢 中華味
25	金	ごはん 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) メロン	牛乳 じゃこトースト	米、サラダ油 さとう 食パン エッグケアマヨネーズ	鮭、油揚げ 味噌 ピザ用チーズ ちりめん 牛乳	切干大根、にんじん たまねぎ、かぼちゃ メロン	塩麹 みりん しょう油、だし汁
26	土	ごはん じゃがいものカレー煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(わかめ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも サラダ油 さとう	豚小間肉、花かつお 味噌 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 もやし、にんじん わかめ、オレンジ みかん缶、洋なし缶 パイン缶、粉寒天	コンソメ、ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょう油、だし汁
27	日						
28	月	ごはん レバーの竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(大根・油揚げ) メロン	牛乳 きな粉ボーロ	米、サラダ油 さとう、ごま 小麦粉、かたくり粉	豚レバー 油揚げ 味噌 きな粉、豆乳 牛乳	ごぼう、にんじん こんにゃく、絹さや だいこん、しょうが メロン	しょう油、だし汁 みりん、酒 ベーキングパウダー
29	火	野菜うどん 鶏肉のつくね焼き ビーンズサラダ りんご	牛乳 チーズおかかおにぎり	うどん、サラダ油 パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま さとう	豚小間肉、鶏ひき肉 大豆水煮 プロセスチーズ 花かつお 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、きゅうり、コーン りんご	しょう油、だし汁 塩 みりん
30	水	ごはん かじきの甘酢あんかけ キャベツのおかか和え 清汁(ねぎ・ちくわ) オレンジ	牛乳 ミートペンネ	米、サラダ油 かたくり粉 ペンネ さとう	かじきまぐろ 花かつお、ちくわ 豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン キャベツ、ねぎ、トマト缶 オレンジ	しょう油、だし汁 塩、酢 コンソメ
31	木	ジャムサンド 鶏じゃがグラタン ナムル 豆乳スープ オレンジ	牛乳 炊き込みごはん	食パン、いちごジャム じゃがいも、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま油、さとう、サラダ油 米	鶏小間肉 パルメザンチーズ 油揚げ 豆乳 牛乳	たまねぎ、パセリ もやし、きゅうり、にんじん コーンクリーム缶 しめじ オレンジ	酢、しょう油 塩 みりん、酒

