

2022年5月 献立表



みなみひの保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・納豆 (24日)
- ・メロン (27日)

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
●申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・日は、誕生日会食です。
※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

朝のおやつは
牛乳、おかしがでます

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
1	日						
2	月	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ ナムル コンソメスープ(コーン、小松菜) オレンジ	わかめごはん 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、	鶏もも肉 ちりめん 牛乳	たまねぎ、トマト缶 もやし、きゅうり、にんじん コーン、小松菜、オレンジ わかめ	塩、コンソメ 酢、しょう油、鶏がらだし 料理酒、みりん
3	火						
4	水						
5	木						
6	金	ツナカレー マカロニサラダ りんご	お麩のラスク 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩、油、さとう	ツナ缶 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、りんご	塩
7	土	ごはん じゃが芋のトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、	豚ひき肉 ツナ缶 白味噌 鮭フレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト缶 きゅうり、わかめ、キャベツ オレンジ	しょう油、酢、出汁
8	日						
9	月	五目うどん カレーきんぴら オレンジ	チーズおにかおにぎり 牛乳	うどん、じゃがいも さとう、米、	鶏小間肉、ちくわ ダイスチーズ 花鰹 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、オレンジ	出汁、しょう油 みりん、塩、カレー粉
10	火	ごはん しょうが焼き ひじき煮豆 味噌汁(切干し・人参) りんご	イチゴジャムトースト 牛乳	米、さとう 食パン、いちごジャム	豚小間肉、 大豆煮豆、油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン ひじき、こんにやく、切干大根 りんご、	しょうが、しょう油 料理酒、出汁
11	水	ごはん 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ 清汁(ちくわ・わかめ) オレンジ	じゃがいも餅 牛乳	米、さとう、ごま油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 片栗粉、油	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	ねぎ、ごぼう、にんじん きゅうり、わかめ、オレンジ	みりん、しょう油 料理酒、塩 出汁、ケチャップ
12	木	ごはん ポークチャップ サワークラフト コンソメスープ りんご	しらすのまぜごはん 牛乳	油 さとう、米、	豚小間肉 しらす 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、にんじん、きゅうり もやし、りんご、小松菜	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、塩、しょう油
13	金	ごはん 煮魚 ほうれん草のおかか和え 春雨スープ オレンジ	チキンナゲット 牛乳	米、さとう、油 パン粉、小麦粉 春雨	赤魚、白味噌 花鰹 鶏もも肉、木綿豆腐 牛乳	ほうれん草、白菜、にんじん 玉ねぎ、オレンジ	塩、しょう油、みりん コンソメ、ケチャップ
14	土	ごはん 豚大根 もやしの三杯酢 味噌汁 オレンジ	ゼリー、おかし 牛乳	米、さとう	豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	大根、にんじん、こんにやく もやし、きゅうり、わかめ オレンジ	しょうが、しょう油 みりん、酢、出汁 寒天、レモン汁
15	日						



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
16	月	ビビンバ スパゲティサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) オレンジ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	米、さとう、油、 スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐 豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん、大根 キャベツ、きゅうり、ねぎ オレンジ	塩、酢、しょう油 にんにく、中華だし ベーキングパウダー
17	火	ごはん 鮭の塩焼き キャベツの海苔炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	大学芋 牛乳	米、油、かぼちゃ さつま芋、さとう	鮭 白味噌 牛乳	キャベツ、しめじ、刻みのり 玉ねぎ、りんご	塩、みりん、しょう油 出汁
18	水	ごはん チリコンカン 野菜スティック コーンスープ オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	油 エッグケアマヨネーズ 米	大豆水煮、豚ひき肉 白味噌、豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶、きゅうり にんじん、クリームコーン オレンジ、しめじ	にんにく、しょうが 中濃ソース、ケチャップ しょう油、カレー粉 塩、コンソメ、みりん 料理酒
19	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 新じゃがの甘煮 味噌汁(かぶ・えのき) りんご	ちんすこう 牛乳	米、油、パン粉 小麦粉、さとう じゃが芋、ラード	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、グリーンピース かぶ、かぶの葉、えのき りんご	塩、出汁、しょう油 ベーキングパウダー
20	金	ごはん 生揚げのカレー炒め シルバーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) オレンジ	スコーン 牛乳	米、油 春雨 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス いちごジャム	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、コーン なす、オレンジ	塩、カレー粉、しょう油 出汁
21	土	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、さとう ホットケーキミックス 黒砂糖	豚小間肉 花鰹 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、なめこ オレンジ	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁
22	日						
23	月	野菜うどん マセドアンサラダ オレンジ	ケチャップライス 牛乳	うどん、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米、油	豚小間肉 ささみ 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし きゅうり、オレンジ、たまねぎ ピーマン	出汁、塩、しょう油 ケチャップ、コンソメ
24	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ワッフル 牛乳	米、パン粉、油 さとう、 小麦粉、さとう	鶏ひき肉 しらす、挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、大根、りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、コンソメ ベーキングパウダー
25	水	食パン 鶏じゃがグラタン ツナサラダ 豆乳スープ オレンジ	鮭チャーハン 牛乳	食パン、油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ パン粉、米、	鶏小間肉 パルメザンチーズ 豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ、ねぎ	酢、しょう油 コンソメ、塩
26	木	ごはん 魚のムニエル 切干し大根の煮物 清汁(麩・ほうれん草) オレンジ	ラスク 牛乳	米、さとう、油 食パン、 バター	赤魚、白味噌 油揚げ 牛乳	切干し大根、にんじん ほうれん草、オレンジ	みりん、しょう油 出汁、塩
27	金	ごはん・ふりかけ からあげ・フライドポテト ビーフンのおかかマヨ和え 清汁(えのき・わかめ) メロン・ゼリー	りんごケーキ 牛乳	米、さとう、 ビーフン、 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油、ゼリーの素	鶏もも肉、白味噌 花鰹 豆乳、豆乳生クリーム 牛乳	コーン、きゅうり、 にんじん、えのき、わかめ メロン、りんご缶	料理酒、塩、出汁 しょう油、レモン汁
28	土	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきのナムル 中華スープ オレンジ	クッキー 牛乳	米、さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 油、バター、小麦粉 、粉糖	鶏もも肉 木綿豆腐 牛乳	もやし、ひじき、にんじん きゅうり、たまねぎ、ちんげんさい オレンジ	しょう油、みりん 料理酒、しょうが 鶏がらだし、塩 ベーキングパウダー ココア
29	日						
30	月	ごはん 麻婆豆腐 じゃこサラダ 大根スープ オレンジ	揚げパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、コッペパン	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ、にら キャベツ、小松菜、きゅうり 大根、たまねぎ、オレンジ	しょう油、酢 出汁、中華だし
31	火	ポークカレー コールスロー オレンジ	りんご寒天 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ エッグケアマヨネーズ さとう、	豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、オレンジ りんごジュース、りんご缶	酢、塩 寒天

