

# 2024年5月 献立表



# みなみかせ保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

- そら豆 (17日)
- レーズン (18日)
- スナップエンドウ (24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、

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィナーはアレルギー不使用のものを使用します。

乳児は朝のおやつに  
牛乳がでます

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	水	ごはん 生揚げの味噌炒め 胡瓜のツナマヨ和え 清まし汁(そうめん・ねぎ) 清見オレンジ	おまんじゅう蒸しパン 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ そうめん、米粉 ごま	厚揚げ、豚小間肉 ツナフレーク・みそ こしあん、豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、きゅうり ねぎ、わかめ 清見オレンジ	しょう油 塩 出汁 ベーキングパウダー
2	木	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 小松菜と大豆のごま和え 味噌汁(切干・にんじん) 清見オレンジ	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 麩、黒糖 ごま	鶏もも肉 大豆水煮 みそ 牛乳	小松菜、にんじん 切干大根 あおのり 清見オレンジ	塩、しょう油 出汁
3	金	<b>憲法記念日</b>					
4	土	<b>みどりの日</b>					
5	日	<b>こどもの日</b>					
6	月	<b>振替休日</b>					
7	火	ツナカレーライス 切干大根のマヨ和え でこぼん	りんご寒天 牛乳	米 じゃが芋 油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま	ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり 切干大根 りんご、リンゴジュース でこぼん	カレールウ しょう油 寒天 コンソメ
8	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 大根サラダ 豆乳スープ(たまねぎ・にんじん) 清見オレンジ	ごまおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま油 ごま	鶏もも肉 ツナフレーク 花鰹 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 大根、きゅうり 清見オレンジ	トマトピューレ ケチャップ、コンソメ しょう油、塩、酢
9	木	ごはん しょうが焼き 五目ひじき煮 味噌汁(麩・わかめ) でこぼん	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米、油、さとう さつま芋 麩	豚小間肉 高野豆腐、油揚げ みそ きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、わかめ ひじき、しょうが でこぼん	しょう油 料理酒 出汁
10	金	野菜うどん タラのタルタル焼き さつま芋甘煮 清見オレンジ	ししじゅーしー(沖縄) 牛乳	うどん、米 小麦粉、エッグケアマヨネーズ 油、さとう さつま芋	たら 油揚げ 豚小間肉 牛乳	たまねぎ、にんじん 大根、ねぎ、昆布 しめじ、ほうれん草 清見オレンジ	しょう油、塩 みりん、出汁 料理酒
11	土	ごはん チキンごぼう きゃべつの和え物 味噌汁(厚揚げ・たまねぎ) 清見オレンジ	お好み焼き 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 小麦粉	鶏もも肉 厚揚げ、みそ ツナフレーク 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり ねぎ、あおのり ごぼう 清見オレンジ	しょう油、みりん 料理酒 酢、ソース 出汁
12	日						
13	月	ごはん 豆腐のミートグラタン 野菜スティック コンソメスープ(きゃべつ・豆苗) 甘夏	青菜ごはん(カレー味) 牛乳	米、油 米粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ	豆腐 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり 豆苗、小松菜 甘夏	ケチャップ、コンソメ 塩、カレー粉 しょう油
14	火	ごはん 松風焼き じゃこサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 甘夏	焼きそば 牛乳	米、油、さとう パン粉 焼きそば麺 ごま	豆腐、鶏ひき肉 豚ひき肉 ちりめん みそ 牛乳	ねぎ、にんじん きゃべつ、小松菜 大根、もやし、たまねぎ あおのり、わかめ 甘夏	しょう油、塩 ソース、酢 出汁
15	水	ごはん 豆腐チャンプル 大根信田煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) はっさく	ポルポロン(スペイン) 牛乳	米、油、さとう 小麦粉、ごま油 黒糖、ごま	豆腐、豚小間肉 油揚げ みそ、きな粉 牛乳	ねぎ、にんじん 大根、もやし なめこ はっさく	しょう油、みりん 料理酒 塩、出汁

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	木	ごはん 鰯のごま味噌焼き きんぴらごぼう 清まし汁(豆腐・ねぎ) はっさく	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま	あじ、みそ 油揚げ 豆腐 ツナフレーク 牛乳	ごぼう、にんじん ピーマン、ねぎ しらたき 昆布 はっさく	しょう油、みりん 料理酒、塩 出汁
17	金	ごはん 鶏肉の塩麴炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁(たまねぎ・麴) 甘夏	そら豆・おせんべい 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 ごま油、麴 おせんべい	鶏もも肉 みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん きゃべつ、ブロッコリー、もやし にんにく、しょうが そら豆 甘夏	塩麴、しょう油 料理酒 酢 出汁
18	土	ごはん 肉じゃが もやしナムル 味噌汁(高野豆腐・えのき) はっさく	レーズンドロップクッキー 牛乳	米、油、さとう じゃが芋 小麦粉 ごま油	豚小間肉 高野豆腐 みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり えのき レーズン はっさく	しょう油、みりん 料理酒、酢 出汁 ベーキングパウダー
19	日						
20	月	ごはん ミートボール(照焼味) きゃべつの磯和え 味噌汁(かぶ) 甘夏	炊き込みご飯 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉	豚ひき肉 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん きゃべつ、しめじ かぶ、かぶ葉 のり 甘夏	しょう油、みりん 料理酒 出汁
21	火	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き ツナピーマン炒め 春雨スープ はっさく	黒糖ちんすこう 牛乳	米、油、さとう 春雨 小麦粉 黒糖 ごま	鶏もも肉 ツナフレーク 牛乳	もやし、ピーマン にんじん しょうが はっさく	しょう油 コンソメ、塩、酢 ベーキングパウダー
22	水	ポークカレーライス コールスロー 甘夏	チキンナゲット 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり 甘夏	カレールウ コンソメ、塩、酢 ケチャップ
23	木	きつねうどん タラの味噌マヨネーズ焼き ビーンズサラダ はっさく	手作りふりかけごはん 牛乳	うどん、米 油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま油、ごま	たら、油揚げ 鶏ささ身 大豆水煮、みそ ちりめん、花鰹 牛乳	ねぎ、ほうれん草 きゅうり、にんじん はっさく あおのり	しょう油、みりん 塩、酢 料理酒 出汁
24	金	ごはん 鶏のカレー風味揚げ ひじきとツナのサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) 甘夏	ココアパン 牛乳	米、油 片栗粉、小麦粉 エッグケアマヨネーズ ごま ホットケーキミックス	鶏もも肉 ツナフレーク 豆腐、みそ 豆乳 牛乳	ひじき スナップエンドウ にんじん、小松菜 にんにく、しょうが 甘夏	しょう油、料理酒 カレー粉 出汁 ココア
25	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) はっさく	豆乳プリン 牛乳	米、油、さとう じゃが芋 春雨 黒みつ	豚小間肉 油揚げ、みそ 花鰹、きな粉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん もやし、小松菜 しょうが はっさく	しょう油 料理酒 出汁 寒天
26	日						
27	月	ごはん チリコンカン ツナサラダ コンソメスープ(白菜・もやし) 甘夏	肉みそごはん 牛乳	米、油、さとう 片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉 大豆水煮 ツナフレーク みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり 白菜、もやし、ねぎ パセリ粉 甘夏	トマトピューレ トマトケチャップ、ソース しょう油、コンソメ カレー粉 塩、酢、出汁
28	火	ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根の煮物 味噌汁(なめこ・わかめ) はっさく	スコーン(きな粉クリーム) 牛乳	米、油、さとう 小麦粉 パン粉	鶏ひき肉 高野豆腐 みそ、きな粉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、わかめ なめこ はっさく	しょう油、みりん 塩、出汁 ベーキングパウダー
29	水	ごはん ピビンパ井 さつま芋サラダ とろみスープ(豆腐・たまねぎ) 甘夏	サラダおにぎり 牛乳	米、油、さとう さつま芋 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、ごま油 ごま	豚ひき肉 豆腐、みそ ツナフレーク 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり ほうれん草、にんにく レーズン 甘夏	しょう油、塩 鶏ガラだし 中華あじ 出汁
30	木	ごはん 赤魚の煮付け 変わりサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) はっさく	豆腐ドーナツ 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、小麦粉 エッグケアマヨネーズ ごま	赤魚、ちりめん 豆腐 みそ 豆乳 牛乳	小松菜 にんじん のり、わかめ はっさく	しょう油、みりん 料理酒 出汁 ベーキングパウダー
31	金	ごはん レバーの竜田揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁(小松菜・にんじん) 甘夏	大学芋 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 さつま芋 ごま	豚レバー ツナフレーク みそ 牛乳	小松菜、にんじん もやし、きゅうり わかめ、にんにく、しょうが 甘夏	しょう油 酢 出汁

