

5月 献立表(1)

認定こども園 あおい宙川西

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				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	その他
1	水	昼食	御飯 バーベキューチキン 春キャベツの甘酢和え チンゲン菜のスープ	米 砂糖 砂糖	鶏もも肉 ツナ水煮缶	たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、ケチャップ 酢、食塩 中華だしの素、食塩
		おやつ	にんじんケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、無塩バター 牛乳	にんじん	
2	木	昼食	こどもの日 こいのぼりライス ほうれん草の和え物 鯛のすまし汁	米 砂糖	ちくわ、かつお節 ごま たい	きゅうり、人参、グリーンピース、えだまめ、カットわかめ、うめ干し、焼きのり もやし、ほうれん草、にんじん、コーン缶 えのきたけ、たけのこ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	かしわ餅 牛乳	上新粉、砂糖、片栗粉	つぶしあん(砂糖添加) 牛乳		
7	火	昼食	御飯 豆腐と青菜のチャンプルー 切り干し大根のサラダ 新じゃがいものスープ	米 ごま油、片栗粉 砂糖 じゃがいも	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース) かにかまぼこ、ごま	チンゲンサイ、にんじん、しいたけ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	パステーカーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	バナナ	ココアパウダー
8	水	昼食	けんちんうどん もやしの彩り和え キウイフルーツ	じゃがいも、干しうどん、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ 卵、ちくわ、ごま	だいこん、にんじん、しいたけ、万能ねぎ もやし、にんじん、にら キウイフルーツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
		おやつ	きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
9	木	昼食	旬の話(幼児) 御飯 野菜のキッシュ ブロッコリーのマヨネーズ和え 新たまねぎのスープ	米 油 マヨネーズ	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ハム かにかまぼこ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	チーズ入り蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、チーズ、バター 牛乳		
10	金	昼食	アレルギーフリー 御飯 カレーのおろし煮 ビーフと野菜のソテー ほうれん草のすまし汁	米 片栗粉、砂糖 ビーフン、油、ごま油	かれい	だいこん、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ だいこん、ほうれん草、えのきたけ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	オレンジゼリー ジュース	砂糖		オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック りんご濃縮果汁	
11	土	昼食	ナポリタン じゃがいものソテー りんご	スパゲティ、オリーブ油 じゃがいも、油	ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン たまねぎ、にんじん りんご	ケチャップ、ウスターソース、食塩 食塩、パセリ粉
		おやつ	ごまおにぎり 牛乳	米、ごま油	ごま 牛乳		中華だしの素
13	月	昼食	マナーの話(にじ) 御飯 鶏ささみのコーンフ레이크焼き 切り干し大根とカニカマのサラダ クリームコーンのスープ	米 コーンフ레이크、マヨネーズ、油、砂糖 マヨネーズ	鶏ささ身 かにかまぼこ	コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
14	火	昼食	鯛飯 鯛飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 焼酎	たい、ごま 豚ひき肉、生揚げ	こまつな たまねぎ、にんじん、さやえんどう えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	メロンパン 牛乳	ロールパン	牛乳		しょうゆ
15	水	昼食	ハヤシライス 春キャベツのさっぱりサラダ バナナ	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、しいたけ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん バナナ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ	きなこの和プリン 牛乳	黒砂糖	調製豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳		
16	木	昼食	御飯 さわらのねぎ味噌焼き チンゲン菜のごま和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、ごま 木綿豆腐	万能ねぎ もやし、チンゲンサイ、にんじん、ひじき にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	バナナ	食塩
17	金	昼食	ロールパン ポークビーンズ 小松菜とかにかまのナムル キャベツのスープ	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 ごま油	豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、バター かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ もやし、こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	わかめおにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	カットわかめ	食塩
		昼食	キンパ丼 大根のサラダ	米、ごま油、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、ごま しらす干し	もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、食塩 酢、食塩

18	土		わかめのスープ			コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	中華だしの素、食塩
		おやつ	みかんヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	みかん缶	

5月 献立表(2)

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	その他
				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	
20	月	昼食	御飯 鶏肉の梅照焼 大根とツナの和え物 えのきたけのすまし汁	米 砂糖、片栗粉 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ油漬缶 木綿豆腐	うめ干し、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	のりじゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	あおのり	
21	火	昼食	御飯 鯖の煮つけ 小松菜とじゃこの和え物 じゃがいもの味噌汁	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	さば しらす干し、かつお節 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	しょうが、うめ干し もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	ココアバナナクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	バナナ、干しぶどう	
22	水	昼食	トマトスパゲティ 梅サラダ オレンジ	スパゲティ、砂糖 砂糖	鶏もも肉、バター ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しいたけ、ピーマン、グリーンピース、にんにく きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し オレンジ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ
		おやつ	おかかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
23	木	昼食	御飯 豚肉のごま味噌焼 ブロッコリーのおかか和え チンゲン菜のすまし汁	米 砂糖	豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶 チンゲンサイ、だいこん、しめじ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	パイン缶、キウイフルーツ、かき、みかん缶	
24	金	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ きゅうりのじゃこ和え 大根の味噌汁	米 パン粉、砂糖、油、片栗粉 砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 しらす干し、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、ひじき もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ だいこん、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
25	土	昼食	マーボー丼 きゅうりの華風サラダ コーンのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) かにかまぼこ	ねぎ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん コーン缶、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、酢 コンソメ、食塩
		おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、バター 牛乳		
27	月	昼食	カミカミデー 御飯 鮭のコーンクリームかけ ジャーマンポテト はくさいのスープ	米 じゃがいも、油	さけ、豆乳 ベーコン	クリームコーン缶 たまねぎ、パセリ はくさい、にんじん、カットわかめ	コンソメ、食塩 食塩 食塩、中華だしの素
		おやつ	煮干し・ハードビスケット 牛乳		いわし(煮干し) 牛乳		
28	火	昼食	おにぎりピクニック こまつなとじゃこのおにぎり たけのこ鶏肉のおにぎり バナナ	米 米、砂糖	しらす干し 鶏ひき肉	こまつな にんじん、たけのこ、しょうが バナナ	食塩 しょうゆ
		おやつ	クリームパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
29	水	昼食	わかめ御飯 酢豚 春雨スープ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ	ごま 豚肉(もも)	カットわかめ たまねぎ、にんじん、パイン缶、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが レタス、しいたけ、にんじん、にら	しょうゆ、ケチャップ、酢、中華だしの素、食塩 中華だしの素、食塩
		おやつ	チーズクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳、粉チーズ 牛乳		
30	木	昼食	御飯 カレイのマーマレード焼き さつまいものサラダ トマトのスープ	米 さつまいも、マヨネーズ	かれい だいず水煮缶詰	マーマレード、しょうが、にんにく きゅうり、干しぶどう ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	ミルクパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
31	金	昼食	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草とツナの和え物 コーンの五目汁	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶 卵	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶 クリームコーン缶、えのきたけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ	フルーツケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	りんご、パイン缶、みかん缶	