

5月の献立表

2022.5 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
2	月	グリーンピースご飯 大根ツナ煮 味噌汁 鶏肉 BQソース きのことサラダ 果物	抹茶蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 グリーンピース 鶏肉 大根 ツナ レタス しめじ えのき 人参 白菜 油揚げ
6	金	玄米入りご飯 さつまいも煮 味噌汁 鮭塩焼き 切干大根ハハ漬け 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 さつまいも レンジジュース 切干 大根 きゅうり 人参 白菜 えのき わかめ
7	土	そばろ井 キャベツお浸し ひじき煮物 味噌汁 果物	ジャムサンド お茶 果物	米 玄米 鶏肉 ほうれん草 ひじき 人参 油揚げ キャベツ えのき きゅうり 豆腐
9	月	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイングさっぱり煮 豆サラダ 果物	柏餅 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 にんにく 生姜 かぼちゃ レタス きゅうり ミックスベーツ 人参 ちくわ
10	火	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 たらひソース アスパラ和え 果物	みかんゼリー 牛乳 せんべい	米 玄米 たら コーン 豆乳 切干大根 人 参 油揚げ アスパラ 白菜 生揚げ
11	水	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーごま和え 果物	じゃこトースト 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 干し 椎茸 ピーマン 金時豆 ブロッコリー ベーコン もやし
12	木	炊き込みご飯 新じゃが揚げ煮 すまし汁 さば塩焼き キャベツサラダ 果物	たぬきうどん お茶 果物	米 玄米 鶏肉 人参 油揚げ さば 新じ ゃが芋 キャベツ ツナ コーン 麩 ほうれん草
13	金	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 鶏みそ焼き 小松菜ナムル 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 鶏肉 高野豆腐 人参 小松菜 もやし 豆腐 なめこ 長ねぎ
14	土	トマトスパゲティ ブロッコリー和え フルーツヨーグルト	焼きおにぎり お茶 果物	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロ ックリー フルーツ缶 りんご 豆乳ヨーグルト
16	月	納豆ご飯 ごまごぼう 味噌汁 さわらカレー粉焼き 春雨サラダ 果物	ポテトフライ 牛乳 果物	米 玄米 納豆 さわら パン粉 ごぼう 春雨 きゅうり 人参 もやし キャベツ 油揚げ
17	火	誕生日会	オレンジムース 牛乳 せんべい	
18	水	玄米入りご飯 ひじき煮物 きのこと汁 鮭西京焼き ほうれん草磯辺和え 果物	五平もち 牛乳 果物	米 玄米 鮭 ひじき 人参 油揚げ ほう れん草 もやし しめじ えのき 舞茸
19	木	玄米入りご飯 フレンチサラダ カレーライス りんごジュース 果物	わらびもち お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 エ リンギ にんにく レタス きゅうり りんご パイン缶
20	金	玄米入りご飯 金平ごぼう 味噌汁 さばみそ煮 ゆでそら豆 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 さば 生姜 ごぼう 人参 そら 豆 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ
21	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	りんごゼリー お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
23	月	玄米入りご飯 紅白煮 すまし汁 みそ焼肉 スナップエンドウ和え 果物	ちんすこう 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 ほうれん草 じゃが芋 人 参 スナップエンドウ 豆腐 エリンギ 長ねぎ
24	火	玄米入りご飯 五目豆 味噌汁 アジフライ キュウリ 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 アジ ごぼう 人参 こんにやく 昆布 大豆 キャベツ 大根 えのき わかめ
25	水	じゃこご飯 こんにやく金平 味噌汁 松風焼き ほうれん草きのこ和え 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ こんにやく ほう れん草 しめじ えのき 豆腐 玉ねぎ わかめ
26	木	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 めかじきみそ焼き かぶ甘酢和え 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 めかじき 切り昆布 人参 油揚 げ かぶ きゅうり わかめ キャベツ 生揚げ
27	金	パン ポテトサラダ 果物 ポークビーンズ ブロッコリー和え	焼きおにぎり お茶 果物	パン 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ 大豆 トマト缶 じゃが芋 きゅうり ハム ブロッコリー
28	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウイナーソース 果物	黒糖蒸しパン お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ピーマン ウイナー きゅうり
30	月	玄米入りご飯 蓮根金平 春雨スープ ハンバーグ マカロニサラダ 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 蓮根 人参 こん にやく マカロニ きゅうり ハム 春雨 白菜 もやし
31	火	ひじきご飯 かぶ煮物 味噌汁 さば竜田揚げ キャベツごま酢和え 果物	いなり寿司 牛乳 果物	米 玄米 ひじき 油揚げ 鶏肉 さば かぶ キャ ベツ きゅうり わかめ 小松菜 ごぼう 生揚げ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

17(火) 誕生日会