

5月の献立表

2023.5 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	月	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 豚肉ピーマン炒め キャベツお浸し 果物	焼きまんじゅう 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 筍 車麩 人 参 キャベツ きゅうり えのき 大根 油揚げ
2	火	グリーンピースご飯 こんにやく金平 さば塩焼き かぶ甘酢和え 味噌汁 果物	ホットドック 牛乳 果物	米 玄米 グリーンピース さば こんにやく 人参 かぶ きゅうり わかめ なす 玉ねぎ
6	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	ジャムサンド お茶 果物	焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピー マン ウインナー きゅうり
8	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 かぼちゃ レタス ミックスビ ーンズ ちくわ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 生揚げ
9	火	玄米入りご飯 蓮根金平 味噌汁 たらフライソース ストップエンドウ和え 果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 たら パン粉 コーン缶 豆乳 蓮根 人 参 こんにやく ストップエンドウ さつま芋 生揚げ
10	水	じゃご飯 ひじき煮物 味噌汁 果物 鶏肉 BQソース ほうれん草磯辺和え	五平もち 牛乳 果物	米 玄米 ちりめんじゃこ 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ ほうれん草 もやし 大根 えのき わかめ
11	木	玄米入りご飯 金平ごぼう すまし汁 鮭西京焼き きのことサラダ 果物	米粉チヂミ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 西京味噌 ごぼう 人参 レタス しめじ えのき 麩 ほうれん草 長ねぎ
12	金	玄米入りご飯 紅白煮 春雨スープ みそ焼肉 ゆでそら豆 果物	ジャムサンド 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 ほうれん草 じゃが芋 人参 そら豆 春雨 豚肉 白菜 もやし 干し椎茸
13	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	焼きおにぎり お茶 果物	うどん わかめ じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
15	月	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 アジフライ キャベツサラダ 果物	たらし焼き 牛乳 果物	米 玄米 アジ パン粉 切り昆布 人参 油揚 げ キャベツ ツナ コーン かぼちゃ 玉ねぎ
16	火	誕生会	オレンジムース 牛乳 果物	
17	水	納豆ご飯 筑前煮 きのこと汁 果物 めかじきみそ焼き もやし塩麩和え	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 納豆 めかじき 人参 ごぼう 椎茸 こん にやく 鶏肉 もやし ほうれん草 しめじ えのき
18	木	カレーライス 福神漬 果物 フレンチサラダ りんごジュース (幼児)	黒糖くずもち 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エリン ギ にんにく レタス きゅうり パン缶 りんご 大根
19	金	玄米入りご飯 里芋そぼろ煮 味噌汁 鮭塩焼き 春雨サラダ 果物	焼きそば 牛乳 果物	米 玄米 鮭 里芋 鶏肉 春雨 きゅうり 人 参 もやし 小松菜 ごぼう 生揚げ
20	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツヨーグルト	蒸しパン お茶 果物	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 缶 ブロッコリー フルーツ缶 パナナ 豆乳ヨーグルト
22	月	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 鶏照り焼き キャベツごま酢和え 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 切干大根 人参 油揚げ キャベツ きゅうり わかめ かぶ しめじ
23	火	玄米入りご飯 人参しりしり きのこと汁 さばみそ煮 ひじきナムル 果物	鮭おにぎり 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 人参 ツナ ひじき 小 松菜 もやし 人参 コーン しめじ えのき なめこ
24	水	玄米入りご飯 さつま芋和え煮 味噌汁 肉団子甘辛煮 ほうれん草きのこ和え 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ さつま芋 オレ ンジジュース ほうれん草 しめじ えのき 大根 油揚げ
25	木	ごま塩ご飯 じゃが芋金平 味噌汁 車麩から揚げ 切干大根ハリ漬 果物	たぬきうどん 牛乳 果物	米 玄米 ごま 車麩 にんにく 生姜 じゃが 芋 人参 切干大根 きゅうり 豆腐 わかめ 長ねぎ
26	金	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 アスパラ和え 果物	しょうゆだんご 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 にんにく 生姜 金時豆 アスパラ パン缶 もやし
27	土	うどん きゅうり昆布和え かき揚げ 果物	おにぎり お茶 果物	うどん わかめ 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま芋 ピーマン きゅうり 塩昆布
29	月	玄米入りご飯 五目豆 味噌汁 鶏肉玉ねぎソース ストップエンドウごま和え 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう こんに やく 昆布 大豆 ストップエンドウ かぼちゃ 油揚げ
30	火	ひじきご飯 高野豆腐煮 味噌汁 果物 さわら照り焼き ほうれん草とコーンのツナムル	お好み焼き 牛乳 果物	米 玄米 ひじき 人参 鶏肉 油揚げ さわら 生姜 高野豆腐 ほうれん草 ツナ コーン キャベツ 生揚げ
31	水	パン かぼちゃサラダ 果物 ポークビーンズ ブロッコリー和え	焼きおにぎり 牛乳 果物	パン 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ 大豆 マカロニ トマト缶 ケチャップ かぼちゃ きゅうり ブロッコリー

材料の都合により、献立を変更することがあります。

16 (火) 誕生日会