



5月予定献立



2023年5月
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	月	干し芋 ごはん 豚肉のさっぱり焼き うどのきんぴら ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	チキンライス するめ	○さつまいも、米、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	豚ロース肉、さつまいも揚げ、ハム、油揚げ、◎鶏もも肉、するめ	生姜、にんにく、玉ねぎ、うど、にんじん、きゅうり、キャベツ、◎ピーマン	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、ゴマ油、三温糖、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
2			端午の節句メニュー		米、もち米、片栗粉、さつまいも、◎上新粉、だんご粉	◎豆乳、豚バラ肉、油揚げ、子持ちししゃも、ベーコン、かまぼこ、◎小豆、煮干し	えんどう豆、にんじん、干し椎茸、アスパラ、キャベツ、コーン、生ワカメ、苺	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、鰹昆布だし汁、◎上白糖
16	30	火	豆乳 ごはん アジの南蛮漬け トマト添え 新じゃが芋の味噌そぼろ煮 ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	いなり寿司 ほうれん草の煮浸し 昆布	米、片栗粉、じゃが芋、春雨、白ゴマ	◎豆乳、アジ、豚ひき肉、◎油揚げ	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト、ネギ、にんじん、ワカメ、◎ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、サラダ油、三温糖、鰹昆布だし汁
17	31	水	さつまいも ごはん ハンバーグきのこソース キャベツと絹さやのおかか和え かぼちゃの煮物 味噌汁(大根 小松菜)	ツナ昆布ごはん ブロッコリー 煮干し	○さつまいも、米、片栗粉	牛豚合挽肉、木綿豆腐、鰹節、◎ツナ、煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、にんじん、キャベツ、絹さや、かぼちゃ、大根、小松菜、◎塩昆布、にんじん、ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、サラダ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
18		木	豆乳 ごはん 豆腐のふんわり揚げ 豆苗炒め にんじんサラダ 味噌汁(じゃが芋 えのき)	さつまいも餅 アスパラ 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、◎さつまいも	◎豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、ツナ、◎煮干し	玉ねぎ、れんこん、豆苗、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのき、◎アスパラ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
19		金	じゃが芋 ごはん 豚肉と春雨の味噌炒め 茄子のオープン焼き トマトとワカメの酢の物 野菜わん(豆腐 舞茸 ほうれん草)	えんどう豆ごはん キャベツの煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、春雨	豚こま肉、絹豆腐、◎ハム	生姜、もやし、ネギ、にんじん、ニラ、茄子、トマト、ワカメ、きゅうり、舞茸、ほうれん草、◎えんどう豆、玉ねぎ、キャベツ、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	土	干し芋 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつまいも、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ、◎鮭	生姜、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ、ワカメ、◎昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	月	じゃが芋 ごはん 野菜の肉巻き 小松菜のなめ茸和え ふきの煮物 味噌汁(豆腐 キャベツ)	豆乳くず餅 ブロッコリー 煮干し	○じゃが芋、米、糸こんにゃく、◎片栗粉	豚ロース肉、油揚げ、鰹節、絹豆腐、◎豆乳、きな粉、煮干し	にんじん、大根、小松菜、もやし、なめ茸、ふき、キャベツ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
9			誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、春雨	◎豆乳、鰹節、鶏もも肉、ベーコン、ツナ、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、ワカメ、レモン、アスパラ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし、にんじん、オレンジ、メロン、◎コーン	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、ゴマ油、三温糖、穀物酢
	23	火	豆乳 ごはん 鶏肉のゴマから揚げ きゅうりのパリパリ漬け 大豆の五目煮 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	豚きのこごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、白黒ゴマ、片栗粉、じゃが芋	◎豆乳、鶏もも肉、大豆、油揚げ、◎豚バラ肉	生姜、にんにく、きゅうり、にんじん、ごぼう、昆布、玉ねぎ、ワカメ、◎しめじ、舞茸、ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	水	干し芋 菜めし カレイの照り焼き キャベツのおかかマヨ和え 炒り豆腐 味噌汁(かぶ 油揚げ)	10日じゃが芋の塩茹で トマト するめ 24日じゃが芋のお焼き トマト するめ	○さつまいも、白ゴマ、米、卵不使用マヨネーズ、◎じゃが芋、片栗粉(24日)	カレイ、竹輪、鰹節、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、◎するめ	かぶの葉、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、かぶ、◎トマト、青海苔(10日)	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	木	豆乳 ごはん 鶏のつくね焼き オープン焼き コールスローサラダ 味噌汁(えのき 小松菜)	焼きおにぎり そら豆 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	◎豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、スナッペン、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、えのき、小松菜、◎そら豆	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	金	さつまいも ごはん キャベツしゅうまい たたきごぼう 大豆もやしのサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	しらすごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○さつまいも、米、片栗粉、白ゴマ	豚ひき肉、ハム、絹豆腐、◎しらす	生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、大豆もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、ネギ、◎小葱、小松菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、ゴマ油、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	土	干し芋 ごはん 鮭の塩焼き コロコロサラダ 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつまいも、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	鮭、ハム、◎煮干し	きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、◎ワカメ	醤油、食塩、サラダ油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
	29	月	豆乳 ごはん 鶏肉の西京焼き ほうれん草と油揚げの和え物 ひじきとれんこんの煮物 味噌汁(茄子 玉ねぎ)	磯辺団子 アスパラ 煮干し	米、糸こんにゃく、◎上新粉、だんご粉	◎豆乳、鶏もも肉、油揚げ、竹輪、◎煮干し	ほうれん草、もやし、ひじき、にんじん、れんこん、茄子、玉ねぎ、◎刻み海苔、アスパラ	西京味噌、醤油、食塩、料理酒、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

2日(火) 端午の節句メニュー

ちまき風おこわ
ししゃもとさつまいものから揚げ
すまし汁
おやつ 柏餅

春野菜炒め
いちご
煮干し

9日(火) 誕生会メニュー

ワカメごはん おかかごはん
鶏のから揚げレモンソース
キャベツとピーマンのツナ炒め
オレンジ メロン

野菜のベーコン巻き
春雨サラダ

おやつ 飾りごはん 煮干し

12日(金)
たいようぎんが・うちゅう組は、お弁当の用意をお願いします。

24日(水)
たいよう組が
じゃが芋のお焼きを作ります。