

5月献立表

給食目標 赤・黄・緑に食べものを分けてみよう（食べ物の働きを知る）

	献立	主な食材	3時のおやつ		献立	主な食材	3時のおやつ
1日 (水)	ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 ささみとわかめの酢の物 豆腐となめこの赤だし フルーツ	米 鯖（白味噌 塩 みりん） 切り干し大根 油揚げ 人参（醤油 砂糖 みりん かつおだし） ささ身 きゅうり キャベツ わかめ（醤油 砂糖 酢 ごま油） 豆腐 なめこ 青ねぎ（醤油 塩 赤味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク きな粉パン 食パン きな粉 マーガリン 砂糖	18日 (土)	牛丼 さつま芋のいとこ煮 ひじきとえのきの酢の物 ふの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ（醤油 みりん 砂糖 かつおだし） さつま芋 小豆（醤油 砂糖 かつおだし） ひじき えのき きゅうり（砂糖 酢 醤油） ふ 玉ねぎ わかめ（醤油 味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク 菓子(クッキー ラムネ せんべい)
2日 (木)	こいのぼりライス かぶとバーグ マカロニサラダ ブロッコリーのごま油風味 スプリングスープ フルーツ	米 人参 うずらの卵 ごぼう しらす のり しそふりかけ（かつおだし 醤油 みりん） 合いびき肉 玉ねぎ 人参（塩 こしょう 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース） マカロニ きゅうり ツナ缶（塩 こしょう マヨネーズ） ブロッコリー（塩 ごま油） アスパラガス 玉ねぎ キャベツ（牛乳 シチューミックス） フルーツ	ミルク いちごのフルーチェ 牛乳 フルーチェ いちご	20日 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの玉子焼き 磯和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ（醤油 しょうが 砂糖 油 みりん） ひじき 卵（砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし） しらす キャベツ きゅうり（酢 醤油 砂糖 のり） 豆腐 わかめ えのき（醤油 味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク サモサ ぎょうざの皮 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレー粉 塩 油
7日 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの玉子焼き 磯和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ（醤油 しょうが 砂糖 油 みりん） ひじき 卵（砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし） しらす キャベツ きゅうり（酢 醤油 砂糖 のり） 豆腐 わかめ えのき（醤油 味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク サモサ ぎょうざの皮 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレー粉 塩 油	21日 (火)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 小松菜のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚（小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油） じゃが芋（塩） 小松菜 人参 もやし（のり 醤油 酢 砂糖 ごま油） 卵 玉ねぎ 青ねぎ（塩 醤油 鶏がらだし） フルーツ	ミルク きな粉団子 白玉粉 上新粉 きな粉 砂糖 塩
8日 (水)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 小松菜のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚（小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油） じゃが芋（塩） 小松菜 人参 もやし（のり 醤油 酢 砂糖 ごま油） 卵 玉ねぎ 青ねぎ（塩 醤油 鶏がらだし） フルーツ	ミルク みたらしもち 白玉粉 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉	22日 (水)	ごはん 肉じゃが しらすの玉子焼き キャベツのごま和え わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 三度豆 白滝（醤油 砂糖 油 みりん かつおだし） 卵 しらす 青ねぎ（醤油 みりん 塩 かつおだし） キャベツ 人参（ごま 醤油 砂糖） わかめ 豆腐（醤油 塩 赤味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク アスパラとコーンのピザ アスパラガス コーン 玉ねぎ ベーコン チーズ 塩 砂糖 油 ケチャップ マヨネーズ 強力粉 牛乳 ドライイースト
9日 (木)	ごはん 肉じゃが しらすの玉子焼き キャベツのごま和え わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 三度豆 白滝（醤油 砂糖 油 みりん かつおだし） 卵 しらす 青ねぎ（醤油 みりん 塩 かつおだし） キャベツ 人参（ごま 醤油 砂糖） わかめ 豆腐（醤油 塩 赤味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク アスパラとコーンのピザ アスパラガス コーン 玉ねぎ ベーコン チーズ 塩 砂糖 油 ケチャップ マヨネーズ 強力粉 牛乳 ドライイースト	23日 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し えのきのすまし汁 フルーツ	米 鯖（しょうが みりん 砂糖 味噌） さつま芋（砂糖） 小松菜 人参（みりん 醤油 かつお節） えのき 玉ねぎ 青ねぎ（醤油 塩 かつおだし） フルーツ	ミルク きな粉パン 食パン きな粉 マーガリン 砂糖
10日 (金)	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し えのきのすまし汁 フルーツ	米 鯖（しょうが みりん 砂糖 味噌） さつま芋（砂糖） 小松菜 人参（みりん 醤油 かつお節） えのき 玉ねぎ 青ねぎ（醤油 塩 かつおだし） フルーツ	ミルク 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 油 ソース 青のり 塩 こしょう	24日 (金)	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 南瓜の甘煮 大豆サラダ 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉（梅干し みりん 白味噌） 南瓜 グリンピース（醤油 砂糖 かつおだし） 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ（青じそドレッシング） 卵 玉ねぎ 青ねぎ（塩 醤油 かつおだし） フルーツ	ミルク みたらしもち 白玉粉 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉
11日 (土)	豚丼 煮卵 ひじきの酢の物 しめじの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ（醤油 みりん 砂糖） 卵（みりん 醤油） ひじき きゅうり 人参（酢 醤油 砂糖 ごま） しめじ 豆腐 わかめ（醤油 味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク 菓子(クッキー ラムネ せんべい)	25日 (土)	豚丼 煮卵 ひじきの酢の物 しめじの味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ（醤油 みりん 砂糖） 卵（みりん 醤油） ひじき きゅうり 人参（酢 醤油 砂糖 ごま） しめじ 豆腐 わかめ（醤油 味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク 菓子(クッキー ラムネ せんべい)
13日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め アスパラの玉子焼き ひじきの甘酢和え 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン（醤油 砂糖 味噌 片栗粉 塩 油 しょうが） アスパラガス 卵 玉ねぎ 鶏ひき肉（醤油 塩 みりん 油 かつおだし） ひじき 人参 コーン（酢 醤油 砂糖 ごま） 豆腐 人参 青ねぎ（醤油 塩 鶏がらだし） フルーツ	ミルク プリン 卵 牛乳 砂糖 生クリーム	27日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め アスパラの玉子焼き ひじきの甘酢和え 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン（醤油 砂糖 味噌 片栗粉 塩 油 しょうが） アスパラガス 卵 玉ねぎ 鶏ひき肉（醤油 塩 みりん 油 かつおだし） ひじき 人参 コーン（酢 醤油 砂糖 ごま） 豆腐 人参 青ねぎ（醤油 塩 鶏がらだし） フルーツ	ミルク プリン 卵 牛乳 砂糖 生クリーム
14日 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のサラダ しめじのすまし汁 フルーツ	米 鮭（醤油 みりん 砂糖） 高野豆腐 卵 グリンピース（砂糖 みりん 醤油 かつおだし） 切り干し大根 人参 きゅうり（醤油 砂糖 ごま かつお節） しめじ 人参 三つ葉（醤油 みりん 塩 かつおだし） フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア	28日 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のサラダ しめじのすまし汁 フルーツ	米 鮭（醤油 みりん 砂糖） 高野豆腐 卵 グリンピース（砂糖 みりん 醤油 かつおだし） 切り干し大根 人参 きゅうり（醤油 砂糖 ごま かつお節） しめじ 人参 三つ葉（醤油 みりん 塩 かつおだし） フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア
15日 (水)	ビーフカレー ゆで卵 スパゲティサラダ もやしスープ フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム（塩 こしょう カレールウ 油） 卵 スパゲティー ハム 人参 キャベツ きゅうり（塩 こしょう マヨネーズ） もやし えのき わかめ（醤油 塩 鶏がらだし） フルーツ	ミルク 大豆のかりかり揚げ 大豆 片栗粉 塩 青のり	29日 (水)	ビーフカレー ゆで卵 スパゲティサラダ もやしスープ フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム（塩 こしょう カレールウ 油） 卵 スパゲティー ハム 人参 キャベツ きゅうり（塩 こしょう マヨネーズ） もやし えのき わかめ（醤油 塩 鶏がらだし） フルーツ	ミルク クリームチーズ蒸しパン ホットケーキ粉 卵 砂糖 クリームチーズ
16日 (木)	豆ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 ささみとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 グリンピース（塩） 鯖（白味噌 塩 みりん） 切り干し大根 油揚げ 人参（醤油 砂糖 みりん かつおだし） ささ身 きゅうり キャベツ わかめ（醤油 砂糖 酢 ごま油） 豆腐 しめじ 三つ葉（醤油 塩 かつおだし） フルーツ	ミルク クリームチーズ蒸しパン ホットケーキ粉 卵 砂糖 クリームチーズ	30日 (木)	ごはん カレイの煮つけ さつま芋とひじきの煮物 キャベツのおかか和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 カレイ 三度豆（醤油 砂糖 みりん しょうが） さつま芋 ひじき（醤油 みりん 砂糖 かつおだし） キャベツ 人参（醤油 みりん かつお節） えのき しめじ 豆腐 青ねぎ（醤油 味噌 かつおだし） フルーツ	ミルク 大豆のかりかり揚げ 大豆 片栗粉 塩 青のり
17日 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜のグラッセ キャベツのツナサラダ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 鶏もも肉（醤油 マーマレード） 南瓜（砂糖 マーガリン） キャベツ 人参 ツナ缶（塩 こしょう マヨネーズ） 玉ねぎ 人参 グリンピース（塩 コンソメ） フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天	31日 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜のグラッセ キャベツのツナサラダ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 鶏もも肉（醤油 マーマレード） 南瓜（砂糖 マーガリン） キャベツ 人参 ツナ缶（塩 こしょう マヨネーズ） 玉ねぎ 人参 グリンピース（塩 コンソメ） フルーツ	ミルク 水羊羹 小豆 砂糖 寒天



※離乳食献立表は、個別に配布しています。
 ※延長保育のおやつは、お菓子になります。
 ※献立・食材は、変更になることがありますので、ご了承下さい。

