

5月献立表

給食日曜 赤・黄・緑に食べものを分けてみよう (食べ物の色を知る)

	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 肉じゃが ひじきの玉子焼き 大豆サラダ 豆腐となめこの赤だし フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん (油 醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 ひじき (醤油 みりん 砂糖 塩 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) 豆腐 なめこ 青ねぎ (かつおだし 赤味噌 醤油 塩) フルーツ	ミルク カルビスゼリー カルビス 寒天 みかん缶	18日 (土)	ピビンパ弁 煮卵 ひじきの酢の物 わかめスープ フルーツ	米 牛肉 ほうれん草 もやし 人参 (ごま油 砂糖 みりん 塩 醤油) 卵 (醤油 みりん) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) わかめ えのき 玉ねぎ (醤油 鶏がらだし 塩) フルーツ	ミルク クリームツイストパン
2日 (木)	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の煮物 切り干し大根のサラダ ふのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (白味噌 塩 みりん) 厚揚げ 小松菜 人参 (みりん ごま油 砂糖 醤油 かつおだし) 切り干し大根 人参 きゅうり ごま (醤油 砂糖 かつお節) ふ えのき 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク お好み焼き 小麦粉 長芋 卵 ベーキングパウダー 昆布だし 豚もも肉 キャベツ 油 あおのり かつお節 ソース	20日 (月)	ごはん 白身魚のケチャップソース 南瓜のグラッセ ほうれん草とコーンのごま和え 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 白身魚 (塩 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 醤油 酢 ケチャップ しょうが) 南瓜 (砂糖 マーガリン) ほうれん草 キャベツ コーン (ごま 醤油 砂糖) 玉ねぎ 人参 グリンピース (コンソメ 塩) フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 ココア
7日 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 南瓜といんげんの煮物 キャベツのツナサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (しょうが 醤油 砂糖 みりん) 南瓜 いんげん (醤油 みりん 砂糖 かつおだし) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 マヨネーズ) 大根 油揚げ 青ねぎ (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク きな粉もち 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	21日 (火)	ごはん 肉じゃが ひじきの玉子焼き 大豆サラダ 豆腐となめこの赤だし フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん (醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 ひじき (醤油 みりん 砂糖 塩 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) 豆腐 なめこ 青ねぎ (かつおだし 赤味噌 醤油 塩) フルーツ	ミルク カルビスゼリー カルビス 寒天 みかん缶
8日 (水)	こいのぼりライス かぶとバーグ ポテトサラダ 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 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース) じゃが芋 きゅうり 人参 コーン (マヨネーズ 塩) ブロッコリー (塩 ごま油) アスパラガス 玉ねぎ キャベツ (豆乳 鶏がらだし 塩) フルーツ	ミルク こいのぼりクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	22日 (水)	豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 南瓜といんげんの煮物 キャベツのツナサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 うすい豆 (塩) 豚肉 玉ねぎ (しょうが 醤油 砂糖 みりん) 南瓜といんげん (醤油 みりん 砂糖 かつおだし) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 マヨネーズ) 大根 油揚げ 青ねぎ (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク きな粉もち 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
9日 (木)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き さつま芋の甘煮 ひじきとえのきのサラダ 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 青ねぎ 大根 (しょうが レモン汁 醤油 砂糖 かつおだし みりん 塩) さつま芋 (砂糖) ひじき えのき 人参 いんげん (マヨネーズ 塩) 卵 玉ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 ココア	23日 (木)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き さつま芋の甘煮 ひじきとえのきのサラダ 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 青ねぎ 大根 (しょうが レモン汁 醤油 砂糖 かつおだし みりん 塩) さつま芋 (砂糖) ひじき えのき 人参 いんげん (マヨネーズ 塩) 卵 玉ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク お好み焼き 小麦粉 長芋 卵 ベーキングパウダー 昆布だし 豚もも肉 キャベツ 油 あおのり かつお節 ソース
10日 (金)	ごはん カレイの煮付け アスパラの玉子焼き キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 カレイ いんげん (しょうが みりん 砂糖 醤油) 卵 アスパラガス 鶏ひき肉 玉ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 (かつお節 醤油 みりん) 豆腐 えのき わかめ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク ミルクもち 牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉 塩	24日 (金)	ごはん カレイの煮付け アスパラの玉子焼き キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 カレイ いんげん (しょうが みりん 砂糖 醤油) 卵 アスパラガス 鶏ひき肉 玉ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 (かつお節 醤油 みりん) 豆腐 えのき わかめ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク プリン 卵 牛乳 砂糖 グラニュー糖
11日 (土)	鶏の照り焼き丼 南瓜の甘煮 ひじきの甘酢和え ふの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 卵 いんげん (醤油 みりん 砂糖 塩) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) ふ 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー、せんべい、ラムネ)	25日 (土)	鶏の照り焼き丼 南瓜の甘煮 ひじきの甘酢和え ふの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 卵 いんげん (醤油 みりん 砂糖 塩) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 かつおだし) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) ふ 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー、せんべい、ラムネ)
13日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 塩昆布の玉子焼き 中華風サラダ 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ビーマン 赤ビーマン (醤油 砂糖 味噌 片栗粉 しょうが 塩) 卵 塩昆布 (かつおだし) 春雨 きゅうり 人参 干しいたけ (ごま油 醤油 酢 砂糖 みりん しいたけだし) 豆腐 人参 青ねぎ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク サモサ 餃子の皮 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレー粉 塩 油	27日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 塩昆布の玉子焼き 中華風サラダ 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン (醤油 砂糖 味噌 片栗粉 しょうが 塩) 卵 塩昆布 (かつおだし) 春雨 きゅうり 人参 干しいたけ (ごま油 醤油 酢 砂糖 みりん しいたけだし) 豆腐 人参 青ねぎ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク サモサ 餃子の皮 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレー粉 塩 油
14日 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 ささ身とわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 鮭 (砂糖 醤油 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) じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク ミルクココアプリン バナナ ココア 牛乳 砂糖 ゼラチン	28日 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 ささ身とわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 鮭 (砂糖 醤油 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) じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク ミルクココアプリン バナナ ココア 牛乳 砂糖 ゼラチン
15日 (水)	牛丼 さつま芋のレモン煮 きゅうりの酢の物 きのこの赤だし フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ (かつおだし 醤油 みりん 砂糖) さつま芋 (レモン汁 砂糖) きゅうり キャベツ ブロッコリー (酢 醤油 砂糖 塩) えのき なめこ わかめ (かつおだし 赤味噌 醤油 塩) 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 ケチャップ マヨネーズ 強力粉 牛乳 ドライイースト 塩 砂糖 油	29日 (水)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 粉ふき芋 磯和え 玉子スープ フルーツ	米 鶏もも肉 (マーメレード 醤油) じゃが芋 (塩) しらす キャベツ きゅうり のり (酢 醤油 砂糖) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク 豆腐ドーナツ ホットケーキミックス 豆腐 油
16日 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (味噌 しょうが みりん 砂糖) 高野豆腐 卵 グリンピース (かつおだし 砂糖 みりん 醤油) 小松菜 人参 コーン (ごま 醤油 砂糖) しめじ 人参 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩 みりん) フルーツ	ミルク 豆腐ドーナツ ホットケーキミックス 豆腐 油	30日 (木)	牛丼 さつま芋のレモン煮 きゅうりの酢の物 きのこの赤だし フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ (かつおだし 醤油 みりん 砂糖) さつま芋 (レモン汁 砂糖) きゅうり キャベツ ブロッコリー (酢 醤油 砂糖 塩) えのき なめこ わかめ (かつおだし 赤味噌 醤油 塩) 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 ケチャップ マヨネーズ 強力粉 牛乳 ドライイースト 塩 砂糖 油
17日 (金)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 粉ふき芋 磯和え 玉子スープ フルーツ	米 鶏もも肉 (マーメレード 醤油) じゃが芋 (塩) しらす キャベツ きゅうり のり (酢 醤油 砂糖) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク 水ようかん 小豆 砂糖 寒天	31日 (金)	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 鯖 (味噌 しょうが みりん 砂糖) 高野豆腐 卵 グリンピース (かつおだし 砂糖 みりん 醤油) 小松菜 人参 コーン (ごま 醤油 砂糖) しめじ 人参 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩 みりん) フルーツ	ミルク 水ようかん 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。

