



5月の献立



令和4年 わかば認定こども園

栄養士：平良 良子

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	オレンジ	カラフルライス こいのぼりバーグ 春雨ごま和え 野菜スープ パナナ	こいのぼりゼリー 星たべよう	枝豆 合挽ミンチ 卵 ちくわ 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 春雨 ごま 油 せんべい ゼリー	人参 コーン 玉ねぎ ビーマン きゅうり 白菜 セロリ パナナ
3日(火)	憲法記念日(公休日)					
4日(水)	みどりの日(公休日)					
5日(木)	こどもの日(公休日)					
6日(金)	りんご	ドライカレー コロッケ わかめスープ 黄桃	牛乳 くずもち	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳 きな粉	米 押麦 カレー粉 油 コロッケ うむくじ 黒糖	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム 大根 椎茸 長ねぎ レーズン 黄桃
7日(土)	ハイハイ	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 パイン	牛乳 ゴーヤー入りおにぎり	豚肉 青さのり みそ 豆腐 あおさ 牛乳 ウインナー	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ほうれん草 えのき パプリカ ゴーヤ 椎茸 コーン パイン
9日(月)	りんご	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラのおかか和え クービリチー 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 糸かつお 昆布 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 こんにゃく ケーキミックス 小豆 バター	オクラ 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆苗 オレン ジ
10日(火)	バナナ	お弁当	ジョア お誕生日ケーキ	ジョア	ケーキ	
11日(水)	オレンジ	黒米ご飯 ひれかつ 白菜の梅和え 人参しりしり ゆし豆腐 パイン	プリン ぼたぼた焼き	豚ヒレ 卵 ゆし豆腐	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 プリン ぼたぼた焼き	白菜 にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ パイン
12日(木)	バナナ	スパゲティーミートソース 野菜サラ ダ 青菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆とゆかりおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ ヨーグルト 牛乳 枝豆 しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター ゴマドレ 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ビーマン キャベツ トマト えのき ブロッコリー パプリカ ちんげん菜 コーン フルーツ缶
13日(金)	りんご	あわご飯 さばの照り焼き いんげん 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 パナナ	牛乳 キャラメル麩	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 車麩 バター	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ パナナ
14日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 ジャムサンド	牛乳	パン ジャム	
16日(月)	オレンジ	麦ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 アメリカンドック	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 杏仁豆腐 ケーキミックス	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 えのき みかん缶
17日(火)	バナナ	バターロールパン かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ 白菜のスープ りんご	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ ひじき みそ のり	パン バター ごま マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ブロッコリー ごぼう いんげん 南瓜 パプリカ 白菜 しめじ コーン りんご
18日(水)	りんご	タコライス フライドポテト かぶのスープ オレンジ	牛乳 コーンフレークク ッキー	合挽きミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター チョコ	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぶ にんにく チンゲン菜 オレンジ
19日(木)	オレンジ	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 パナナ	牛乳 チーズ&せんべい	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 せんべい	ブロッコリー キャベツ 人参 ニら モロヘイヤ 玉ねぎ バセリ パナナ
20日(金)	バナナ	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パイン	牛乳 ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 パイン
21日(土)	ハイハイ	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 黄桃	牛乳 蒸しパン	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 蒸しパン	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 貝割大根 黄桃
23日(月)	りんご	玄米ご飯 さばのみそ焼き 大根の梅和え 南瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 紅芋ちんすこう	さば 鶏ミンチ 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ラード 紅芋粉	生姜 大根 南瓜 グリーンピース 人参 ほうれん草 オレンジ
24日(火)	バナナ	麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ りんご	牛乳 焼きチーズケーキ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 クリームチーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ たけのこ ビーマン 人参 椎茸 オクラ パイン缶 りんご
25日(水)	オレンジ	あわご飯 ミートローフ マッシュポテト ブロッコリーサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 ヒラヤーチ	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 豆乳 ツナ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ゴマドレ 油	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン キャベツ パナナ
26日(木)	りんご	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 黄桃	牛乳 じゃことわかめのお にぎり	豚肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツな わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 黄桃
27日(金)	オレンジ	カレーピラフ 魚フライ・タルタルソースかけ 人参と切干大根のサラダ クリームスープ パナナ	牛乳 芋天ぷら	鶏・豚ミンチ 白身魚 卵 ツな ウインナー 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 カレー粉 じゃが芋 マヨネーズ さつま芋	玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根 パプリカ きゅうり マッシュルーム セロリ パナナ
28日(土)	ハイハイ	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 パイン	牛乳 たいやき	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ たいやき	玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン レーズン キャベツ ねぎ パイン
30日(月)	りんご	黒米ご飯 ささみの梅煮 茹ブロッコリー ゴーヤー入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ミルククッキー	ささみ 卵 ツな みそ スキムミルク 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 車麩 油 里芋 小麦粉 バター	梅干 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 大根の葉 ゴーヤ オレンジ
31日(火)	バナナ	わかめご飯 レバー・フライ・甘だし漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 青菜のみそ汁 パイン	牛乳 ココア蒸しケーキ	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ココア	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ パイン

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

※朝のおやつは1歳児クラスと0歳児の幼児食に移行した園児が対象となります。

