



# 5月の献立



令和5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
1日(月)	りんご	玄米ご飯 さばのみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 牛肉スープ オレンジ	牛乳 紅芋ちんすこう	さば 鶏ミンチ 牛肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ラード 紅芋粉	生姜 南瓜 グリーンピース 大根 人参 コーン ねぎ にんにく オレンジ
2日(火)	バナナ	ドライカレー コロッケ わかめスープ りんご	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 カレー粉 油 コロッケ うむじ 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 りんご
3日(水)				憲法記念日(公休日)		
4日(木)				みどりの日(公休日)		
5日(金)				こどもの日(公休日)		
6日(土)	ハイハイ	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 黄桃	牛乳 <b>ふりかけの日</b> ゆかりおにぎり	豚肉 青さのり みそ 豆腐 あおさ 牛乳 鮭	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 えのき パプリカ 黄桃 大根の葉
8日(月)	りんご	<b>ゴーヤの日</b> 麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 バター	生姜 にんにく ゴーヤ 人参 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ オレンジ
9日(火)	オレンジ	お弁当	ジョア 誕生日ケーキ	ジョア	ケーキ	
10日(水)	バナナ	スパゲティーミソース 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 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 ブロッコリー パプリカ えのき ちんげん菜 コーン 黄桃
11日(木)	りんご	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	牛乳 さつまいもクッキー	豚ヒレ 卵 糸かつお ゆし豆腐 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキミックス バター さつま芋 ごま	白菜 にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ パイン
12日(金)	オレンジ	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 バナナ	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 バナナ
13日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 ピーチゼリー		ピーチゼリー	
15日(月)	オレンジ	ご飯 麻婆豆腐 切干大根の和え物 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 砂糖 片栗粉 春雨 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
16日(火)	バナナ	あわご飯 銀だらの煮付け クレープイリチー なすのみそ汁 りんご	牛乳 きなこクリームサンド	銀だら 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 砂糖 バター こんにやく 油 パン	生姜 小松菜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ りんご
17日(水)	りんご	タコライス れんこんサラダ かぶのスープ 赤肉メロン	牛乳 コーンフレーククッキー	合挽きミンチ チーズ ひじき 卵 牛乳	米 砂糖 カレー粉 ごまドレッシング 片栗粉 バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ レタス トマト にんにく かぶ れんこん きゅうり いんげん レーズン パプリカ 人参 チンゲン菜 赤肉メロン
18日(木)	オレンジ	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリーのマヨ和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ&ビスケット	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 五穀ビスケット	ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ バナナ
19日(金)	バナナ	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋の甘辛煮 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 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 パイン
20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 みかんゼリー	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく 砂糖 みかんゼリー	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
22日(月)	りんご	あわご飯 スパニッシュオムレツ <b>卵料理の日</b> 青菜のソテー クリームスープ オレンジ	牛乳 ココアショートブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム オレンジ
23日(火)	バナナ	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 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 りんご
24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 バナナ	牛乳 揚げパン	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 牛乳 きな粉 豆乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ゴマドレ 油 胚芽パン	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 バナナ
25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 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 黄桃
26日(金)	バナナ	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゃが 冬瓜のすまし汁 パイン	牛乳 野菜ヒラヤーチー	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 卵 ツな 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	生姜 オクラ 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき 冬瓜 ねぎ パイン キャベツ ニラ
27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 ゆかりおにぎり	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ ソフトぼうろ	玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン レーズン キャベツ ねぎ パイン
29日(月)	りんご	あわご飯 ささみの梅煮 ゴーヤ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 牛乳	米 もちきび 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
30日(火)	オレンジ	わかめご飯 南瓜の煮物 パイン レバー・フライ・甘だれ漬け 白菜の和え物 青菜のみそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	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
31日(水)	バナナ	玄米ご飯 魚の西京焼き キャベツの塩昆布和え オレンジ 牛肉とごぼう煮 そうめん汁	牛乳 スイートポテト	白身魚 みそ 昆布 牛肉 生クリーム 牛乳	米 玄米 油 そうめん 糸こんにやく さつま芋 バター 砂糖	長ねぎ キャベツ ごぼう 人参 ねぎ オレンジ

※行事、材料の都合などにより、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。

