

2022年5月 献立表



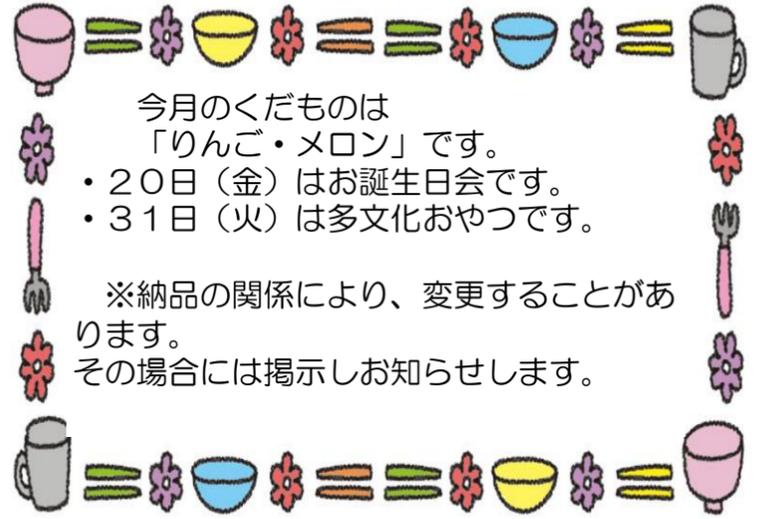
かんのん町保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・かじき (19日)
- ・メロン (20日)
- ・なす (27日)

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

朝の乳児のおやつは
毎日牛乳です



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ ナムル コンソメスープ(コーン・小松菜) りんご	わかめごはん 牛乳	米、油 さとう、ごま、ごま油	鶏もも肉 ちりめん 牛乳	たまねぎ、トマト缶 もやし、きゅうり、にんじん コーン、小松菜、りんご わかめ	塩、コンソメ 酢、しょう油、中華だし 料理酒、みりん
3	火						
4	水						
5	木						
6	金	ツナカレー マカロニサラダ りんご	お麩のラスク 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉 マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩、油、さとう	ツナ缶 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース
7	土	ごはん じゃが芋のトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	鮭おにぎり 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、ごま	豚ひき肉 ツナ缶 白味噌 鮭フレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト缶 きゅうり、わかめ、キャベツ りんご	しょう油、酢、出汁
8	日						
9	月	五目うどん 鶏肉の香味焼き カレーきんぴら りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	うどん、じゃがいも さとう、米、ごま	ちくわ、鶏もも肉 ダイスチーズ 花鰹 牛乳	大根、にんじん、たまねぎ ほうれん草、ねぎ、ピーマン りんご	出汁、しょう油 みりん、塩、カレー粉 料理酒
10	火	ごはん しょうが焼き ひじき煮豆 味噌汁(切干し・人参) りんご	シュガートースト 牛乳	米、さとう 食パン、バター	豚小間肉 大豆煮豆、油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン ひじき、こんにやく 切干大根、りんご	しょうが、しょう油 料理酒、出汁
11	水	ごはん 松風焼き ごぼうサラダ 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	じゃがいも餅 牛乳	米、さとう、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ ごま、じゃが芋 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐 白味噌、ちくわ 牛乳	ねぎ、にんじん、ごぼう きゅうり、わかめ、りんご	塩、酢 出汁、しょう油 ケチャップ
12	木	いちごジャムサンド ポークチャップ サワークラフト コンソメスープ りんご	しらすのまぜごはん 牛乳	食パン、油 さとう、米、ごま いちごジャム	豚小間肉 しらす 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、にんじん、きゅうり もやし、りんご、小松菜	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、塩、しょう油
13	金	ごはん たらのマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え 春雨スープ りんご	チキンナゲット 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ 春雨、パン粉	たら、花鰹 鶏ムネひき肉 木綿豆腐 牛乳	ほうれん草、白菜、にんじん 玉ねぎ、りんご	塩、しょう油 コンソメ、ケチャップ
14	土	ごはん 豚大根 もやしの三杯酢 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	ゼリー せんべい 牛乳	米、さとう せんべい	豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	大根、にんじん、こんにやく もやし、きゅうり、わかめ りんご、オレンジジュース	しょうが、しょう油 みりん、酢、出汁 寒天、レモン汁
15	日						



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	

16	月	ビビンバ丼 スパゲティサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう、油、ごま スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐 豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん、大根 キャベツ、きゅうり、ねぎ りんご	塩、酢、しょう油 にんにく、中華だし ベーキングパウダー ココア
17	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 新じゃがの甘煮 味噌汁(かぶ・えのき) りんご	ちんすこう 牛乳	米、油、パン粉 小麦粉、さとう じゃが芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、グリーンピース かぶ、かぶの葉、えのき りんご	塩、出汁、しょう油 ベーキングパウダー
18	水	ロールパン チリコンカン 野菜スティック コーンスープ りんご	炊き込みご飯 牛乳	バターロール、油 エッグケアマヨネーズ 米	大豆水煮、豚ひき肉 白味噌、豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶、きゅうり にんじん、クリームコーン りんご、しめじ	にんにく、しょうが 中濃ソース、ケチャップ しょう油、カレー粉 塩、コンソメ、みりん 料理酒
19	木	ごはん かじきの煮付け キャベツの海苔炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	大学芋 牛乳	米、油、かぼちゃ さつま芋、さとう 黒ごま	かじき 白味噌 牛乳	キャベツ、しめじ、刻みのり 玉ねぎ、りんご	塩、みりん、しょう油 出汁
20	金	ごはん 油淋鶏 ビーフンのおかかマヨ和え 新じゃがのチリケチャップ炒め 清汁(えのき・わかめ) / メロン	りんごケーキ 牛乳	米、片栗粉、油、さとう ごま油、ビーフン じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	鶏もも肉 花鰹 豆乳、豆乳ホイップ 牛乳	ねぎ、コーン、きゅうり、にんじん えのき、わかめ メロン、りんご	しょう油、酢、料理酒 にんにく、しょうが ケチャップ、出汁 中華だし、塩 レモン汁
21	土	ごはん カレー肉じゃが おかか和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、さとう ホットケーキミックス 黒砂糖	豚小間肉 花鰹 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、なめこ りんご	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁
22	日						
23	月	野菜うどん たらのごま味噌焼き マセドアンサラダ りんご	ケチャップごはん 牛乳	うどん、油、さとう ごま、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米	豚小間肉、たら 白味噌、ささみ 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし きゅうり、りんご、たまねぎ ピーマン	出汁、塩、しょう油 みりん、ケチャップ コンソメ
24	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	トマトとツナの Pasta 牛乳	米、パン粉、油、ごま油 さとう、スパゲティ	鶏ひき肉 しらす、挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、大根、りんご トマト缶、パセリ	塩、しょう油、みりん 酢、出汁、コンソメ
25	水	いちごジャムサンド 鶏じゃがグラタン ツナサラダ 豆乳スープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	食パン、油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ パン粉、米、ごま いちごジャム	鶏小間肉 パルメザンチーズ ツナ缶、豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、にんじん クリームコーン りんご、ねぎ	酢、しょう油 コンソメ、塩
26	木	ごはん レバーの竜田揚げ 切干し大根の煮物 清汁(麩・ほうれん草) りんご	黒糖ラスク 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、麩、食パン 黒砂糖、バター	豚レバー 油揚げ 牛乳	切干し大根、にんじん ほうれん草、りんご	しょうが、しょう油 みりん、出汁 塩
27	金	ごはん 生揚げのカレー炒め シルバーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) りんご	スコーン 牛乳	米、油 春雨 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス いちごジャム	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、コーン なす、りんご	塩、カレー粉、しょう油 出汁
28	土	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきのナムル 中華スープ りんご	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 油、ごま、ごま油 米粉、粉糖	鶏もも肉 木綿豆腐 牛乳	もやし、ひじき、にんじん きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜 りんご	しょう油、みりん 料理酒、しょうが 中華だし、塩 ベーキングパウダー ココア
29	日						
30	月	ごはん 麻婆豆腐 じゃこサラダ 大根スープ りんご	揚げパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、バターロール	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、ちりめん きなこ 牛乳	にんじん、ねぎ、にら キャベツ、小松菜、きゅうり 大根、たまねぎ、りんご 干しいたけ	しょう油、酢 出汁、中華だし
31	火	ポークカレー コールスロー りんご	ジュージー (沖縄風炊き込みご飯) 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ さとう	豚小間肉 豚バラ肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、りんご こんにゃく、ひじき	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース、酢 しょう油、みりん

