

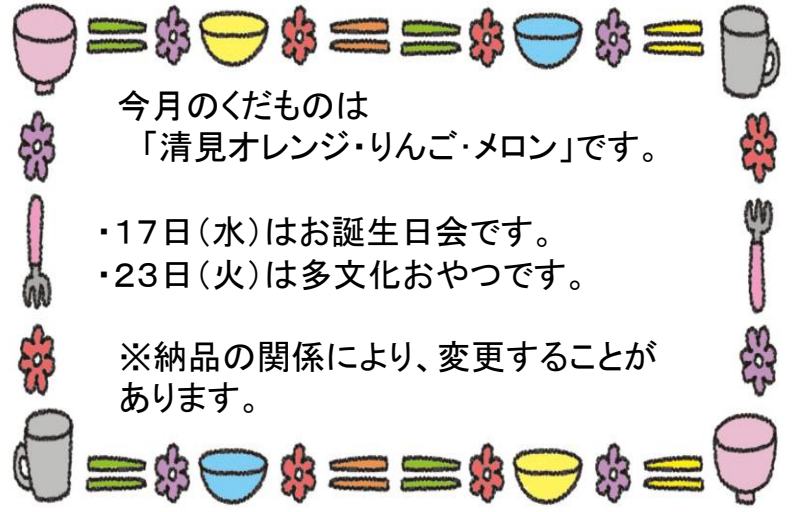
2023年5月 献立表

かんのん町保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・スナッペンとう、メロン（17日）
- ・そら豆（19日）
- ・なす（22日）
- ・ウインナー（23日）
- ・昆布（31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



今月のくだものは
「清見オレンジ・りんご・メロン」です。

- ・17日（水）はお誕生日会です。
- ・23日（火）は多文化おやつです。

※納品の関係により、変更することがあります。

乳児の朝のおやつは
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	月	ごはん 炒り鶏 シルバーサラダ 清汁(ちくわ・わかめ) 清見オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう 春雨 エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉、ちくわ サラダチーズ 花鰹 牛乳	大根、ごぼう、にんじん いんげん、きゅうり、コーン わかめ 清見オレンジ	料理酒、みりん 醤油、出汁、塩
2	火	ごはん ミートボール(照焼味) ナムル コンソメスープ(コーン・玉ねぎ) 清見オレンジ	味噌ポテト(秩父) 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ 油、じゃが芋	豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、コーン、玉ねぎ 清見オレンジ	醤油、酢 中華だし コンソメ、塩 みりん
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	子どもの日					
6	土	ごはん じゃがいものトマト煮 切干大根のツナ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 清見オレンジ	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、じゃがいも、さとう 油、ごま	豚小間肉 ツナ缶、白味噌 鮭フレーク 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 切干大根、わかめ キャベツ 清見オレンジ	醤油、酢 出汁
7	日						
8	月	ツナカレーライス ビーンズサラダ りんご	さつま芋きな粉スティック 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう エッグケアマヨネーズ	ツナ缶 大豆 きな粉 牛乳	玉ねぎ、にんじん 黄パプリカ、きゅうり りんご	カレールウ コンソメ、塩
9	火	ごはん マーボー豆腐 ひじきのナムル 大根の中華スープ りんご	米粉人参蒸しパン 牛乳	米、ごま油 さとう 片栗粉、米粉 油	絹ごし豆腐 豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、ねぎ、にら、ひじき もやし、きゅうり、大根 玉ねぎ、りんご、ほうれん草	醤油 中華だし ベーキングパウダー
10	水	ごはん たらのチリソース カレーきんぴら 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	ミートソースごはん 牛乳	米、片栗粉 じゃがいも、さとう 油	たら、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん ピーマン、キャベツ、玉ねぎ りんご	塩、ケチャップ、料理酒 中華だし、カレー粉 醤油、みりん、出汁 ウスターソース
11	木	ごはん ポークチャップ キャベツのしょう油フレンチサラダ コーンスープ りんご	青菜とじゃこごはん 牛乳	米、油	豚小間肉 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、小松菜 りんご	ケチャップ ウスターソース、コンソメ 酢、醤油、塩
12	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え 清汁(ほうれん草・玉ねぎ) りんご	中華おこわ 牛乳	米、さとう マーマレードジャム ごま、もち米、ごま油	鶏もも肉 豚小間肉 牛乳	にんじん、小松菜、しめじ ほうれん草、玉ねぎ りんご	出汁、醤油、みりん 塩、料理酒 中華だし
13	土	ごはん 豚だいこん もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・厚揚げ) りんご	オレンジゼリー せんべい 牛乳	米、さとう せんべい	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、もやし、きゅうり わかめ、りんご	出汁、醤油 みりん、酢 オレンジゼリーの素
14	日						
15	月	びびんば井 キャベツサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	さつま芋ボール 牛乳	米、さとう 油、ごま エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 白味噌 木綿豆腐 牛乳	ほうれん草、にんじん 大根、にんにく、キャベツ きゅうり、ねぎ、りんご	醤油、塩、酢 出汁、中華だし
16	火	ごはん カレーのごま味噌焼き 切干大根の煮物 清汁(ほうれん草・ねぎ) りんご	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、さとう ごま、油 米粉、片栗粉 粉糖	カレー 白味噌、油揚げ 木綿豆腐 牛乳	切干大根、にんじん いんげん、ほうれん草 ねぎ、りんご	みりん、醤油、出汁 塩、ベーキングパウダー ココア

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	
17	水	わかめご飯 唐揚げ スナックエンドウのマヨネーズ添え 新じゃがのポテトフライ 味噌汁(豆腐・なめこ) / メロン	トライフル(米粉) 牛乳 【お誕生日会】	米、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 米粉、さとう イチゴジャム	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	しょうが、スナックえんどう にんじん、なめこ、メロン みかん缶、りんご	わかめごはんの素 料理酒、醤油、塩 ケチャップ、出汁 レモン汁 ベーキングパウダー
18	木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの海苔炒め 味噌汁(小松菜・えのき) りんご	米粉ココアケーキ 牛乳	米、油、片栗粉 さとう 米粉、黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、ねぎ キャベツ、しめじ、海苔 こまつな、えのき りんご	塩、出汁、醤油 みりん ベーキングパウダー ココア
19	金	ごはん ツナじゃが炒め 野菜スティック コンソメスープ(白菜・もやし) りんご	炊き込みご飯 そら豆 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋	ツナ缶 白味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、にんじん、はくさい もやし、しめじ、りんご そら豆	コンソメ、塩 料理酒、醤油 みりん
20	土	ごはん カレー肉じゃが ひじき煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	米粉ホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、さとう 油、米粉 メープルシロップ	豚小間肉 大豆、油揚げ 白味噌、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき こんにゃく、ひじき、なめこ りんご	料理酒、醤油 カレー粉 出汁 ベーキングパウダー
21	日						
22	月	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) りんご	ツナおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう 春雨 エッグケアマヨネーズ	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 ツナ缶、花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、なす、りんご	醤油、酢、塩 ケチャップ、出汁
23	火	ごはん タラの彩り焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) りんご	米粉ピザ 牛乳 【多文化おやつ】	米 エッグケアマヨネーズ じゃがいも、油、さとう 米粉	たら、油揚げ、白味噌 絹ごし豆腐 ウインナー ピザ用チーズ 牛乳	赤パプリカ、黄パプリカ ピーマン、にんじん グリーンピース、かぼちゃ 玉ねぎ、りんご	出汁、醤油 塩 ベーキングパウダー ケチャップ
24	水	ごはん 炒り豆腐 ツナサラダ 豆乳スープ(コーン・人参) りんご	ケチャップライス 牛乳	米、油、さとう	木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ缶 豆乳、ささみ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう きゅうり、キャベツ コーン、りんご ピーマン	塩、酢、醤油 コンソメ、ケチャップ
25	木	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ わかめスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	米、油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ ごま	豚小間肉 鮭 ちりめん 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、もやし にんじん、きゅうり わかめ、ねぎ、りんご	醤油、みりん、塩 中華だし
26	金	ごはん しょうが焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(切干大根・人参) りんご	黒ごまきな粉の米粉スコーン 牛乳	米、さとう 米粉、油 黒すりごま	豚小間肉 花鰹、白味噌 絹ごし豆腐 きな粉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん 切干大根 りんご	醤油、料理酒 出汁
27	土	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこサラダ 中華スープ(人参・玉ねぎ) りんご	ハッシュポテト 牛乳	米、さとう、油 じゃが芋、片栗粉	鶏もも肉 ちりめん 牛乳	キャベツ、こまつな、きゅうり にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜 りんご	醤油、料理酒 みりん、酢 中華だし、塩
28	日						
29	月	ごはん 鶏肉のつくね焼き 納豆はりはりサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	巻きおいなり 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 ごま	鶏ひき肉 挽き割り納豆 白味噌、木綿豆腐 油揚げ 牛乳	にんじん、玉ねぎ ほうれんそう、切干大根 わかめ、ねぎ りんご	塩、醤油 みりん、出汁
30	火	ポークカレーライス 大根サラダ りんご	炒めビーフン 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう ごま油、ごま ビーフン	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、大根 きゅうり、もやし りんご	カレールウ コンソメ、ケチャップ 酢、醤油、塩 中華だし
31	水	ごはん 揚レバーのケチャップ和え 酢のもの 清汁(厚揚げ・えのき) りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま	豚レバー 厚揚げ ツナ缶 牛乳	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、もやし えのき、りんご、昆布	醤油、料理酒 ケチャップ、中濃ソース 酢、出汁、塩

