



5月の献立



令和 5 年 光の子保育園

日	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)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	保育乳 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 保育乳	米 もちきび バター 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 果物
2日(火)	ドライカレー コロッケ わかめスープ 果物缶	紅芋くずもち	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 保育乳 きな粉	米 押麦 カレー粉 油 コロッケ うむくじ 黒糖 紅粉	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム 大根 椎茸 長ねぎ レーズン 果物缶
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)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物	枝豆とゆかりおにぎり	豚肉 青さのり みそ 豆腐 あおさ えだ豆 しらす	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ほうれん草 えのき パプリカ 果物
8日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 ゴーヤー入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	保育乳 ミルククッキー	ささみ 卵 ツナ みそ スキムミルク 保育乳	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 果物
9日(火)	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	芋天ぷら	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 豚肉 豚レバー 油揚げ みそ	米 玄米 砂糖 油 里芋 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ パプリカ 椎茸 人参 いんげん 大根 ねぎ 果物
10日(水)	玄米ご飯 ひれかつ 人参しりしり ゆし豆腐 果物	保育乳 小倉ケーキ	豚ヒレ 卵 ゆし豆腐 牛乳 保育乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキミックス 小豆 バター	にんにく 人参 玉ねぎ なら ねぎ 果物
11日(木)	 ☆お弁当の日☆	保育乳 ジャムサンド	保育乳	ジャム 食パン	
12日(金)	あわご飯 さばの照り焼き 果物 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁	保育乳 キャラメル麩	さば 豚肉 油揚げ みそ 保育乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 車麩 バター	生姜 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物
13日(土)	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ 果物缶	保育乳 焼きドーナツ	牛肉 みそ ツナ 鶏肉 保育乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン 焼きドーナツ	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ 果物缶
15日(月)	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	保育乳 アメリカンドック	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 豆乳 保育乳 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 なら にんにく 生姜 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 えのき 果物缶
16日(火)	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 果物	油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ ひじき みそ スキムミルク	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 果物
17日(水)	タコライス フライドポテト かぶのスープ 果物	保育乳 コーンフレーククッキー	合挽きミンチ チーズ 卵 保育乳	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 果物
18日(木)	玄米ご飯 銀たら西京焼き 南瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 果物	保育乳 紅芋ちんすこう	ぎんだら 鶏ミンチ 豆腐 みそ 油揚げ 保育乳	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 人参 ほうれん草 果物
19日(金)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	ジュースーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき	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 果物
20日(土)	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	保育乳 ドームケーキ	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 保育乳	米 こんにゃく 砂糖 ドームケーキ	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 果物缶
22日(月)	あわご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	保育乳 焼きチーズケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ クリームチーズ 生クリーム 保育乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 クラッカー バター	キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ 果物
23日(火)	玄米ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	保育乳 ぜんざい	豚肉 豆腐シューマイ 卵 絹ごし 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 金時豆 黒糖 砂糖 白玉粉	生姜 玉ねぎ たけのこ ピーマン 人参 椎茸 オクラ 果物 果物缶
24日(水)	☆誕生会☆ 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 ミネストローネ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	鶏・豚ミンチ 白身魚 卵 ツナ ウインナー 牛乳 スキムミルク	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 カレー粉 ABCマカロニ マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 パプリカ きゅうり キャベツ 果物
25日(木)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 季節の果物	じゃことわかめ おにぎり	豚肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす	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 季節の果物
26日(金)	玄米ご飯 ミートローフ マッシュポテ ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	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	米 玄米 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 果物 キャベツ
27日(土)	焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 果物	保育乳 たいやき	牛肉 のり 豆腐 みそ 保育乳	米 油 さつま芋 マヨドレ たいやき	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物
29日(月)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 クーブイリチー かぶのみそ汁 果物	保育乳 さつま芋クッキー	鶏肉 糸かつお 昆布 豚肉 みそ 卵 保育乳	米 押麦 砂糖 油 こんにゃく ケーキミックス バター さつま芋 ごま	生姜 にんにく 人参 切干大根 かぶ しめじ 豆苗 果物
30日(火)	わかめご飯 レバー・フライ・甘ダレ漬 け 白菜の和え物 青菜のみそ汁 果物 玄米ご飯 豚肉のしょうが炒め スパゲティーサラダ 南瓜のみそ汁 果物	保育乳 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 保育乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ココア	にんにく 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ 果物
31日(水)	玄米ご飯 豚肉のしょうが炒め スパゲティーサラダ 南瓜のみそ汁 果物	保育乳 お麩ラスク	豚肉 卵 油揚げ きな粉 スキムミルク 保育乳	米 玄米 油 バター スパサラ マヨネーズ 砂糖 おつゆ麩	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 南瓜 長ネギ 果物



※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。

