



# 5 月 献 立 表



2022年

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
2 月	ご飯 和風ハンバーグ スイートポテトサラダ いんげんスープ	アップルキャロットジュース	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵	米 さつまいも マヨネーズ パン粉 片栗粉 三温糖	にんじん りんご たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ いんげん	牛乳 菓子
6 金	こいのぼりカレー ブロッコリーサラダ 牛乳	白ぶどうほうれん草ジュース	牛乳 豚肉 チーズ バター きな粉	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 ごま 油	にんじん ブロッコリー たまねぎ えだまめ	牛乳 黒ごまクッキー
7 土	ご飯 厚揚げのみそ炒め 小松菜のおひたし きのこのすまし汁	お茶 菓子	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 みそ	米 油 ごま 三温糖	にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ コーン えのきだけ	牛乳 菓子
9 月	ご飯 和風卵焼き いんげんの胡麻酢和え 味噌スープ	みかんジュース	卵 豚ひき肉 ツナ缶 みそ	米 砂糖 ごま ごま油	にんじん いんげん もやし ほうれん草 コーン ねぎ にら しいたけ にんにく	ジョア 菓子
10 火	たけのこご飯 ふわふわチキンナゲット カラフルサラダ 花麩のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ バター	米 油 三温糖 小麦粉 ごま 麩 砂糖	かぼちゃ トマト にんじん たけのこ しいたけ えだまめ ねぎ みつば コーン しいたけ	牛乳 スイートカボチャ
11 水	バターロール オレンジ カジキのトマト煮 キャベツサラダ ビーンズスープ	ヨーグルト	牛乳 かじき ハム 油揚げ 大豆	ロールパン 米 しらたき 油	オレンジ キャベツ にんじん ホールトマト なす コーン エリンギ パプリカ ねぎ たまねぎ えだまめ しいたけ	牛乳 五目ごはん
12 木	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め たけのこのサラダ けんちん汁	アップルキャロットジュース	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節	米 じゃがいも こんにゃく マヨネーズ 油 ごま ごま油	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん だいこん アスパラガス きゅうり ごぼう にんにく しょうが	牛乳 菓子
13 金	ご飯 さわらとかぶの煮物 わかめの酢の物 うーめん汁	バナナ	牛乳 さわら 卵 油揚げ かまぼこ	米 ホットケーキミックス そうめん 黒砂糖 油	かぶ にんじん きゅうり ほうれん草 レーズン ねぎ わかめ	牛乳 黒糖ケーキ
14 土	ご飯 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え わかめスープ	お茶 菓子	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 みそ	米 油 三温糖 片栗粉	こまつな コーン えのきだけ ねぎ にんじん にら ねぎ のり わかめ	牛乳 菓子
16 月	ご飯 鶏肉と野菜の旨煮 和風ごぼうサラダ キャベツの味噌汁	白ぶどうほうれん草ジュース	ヨーグルト 鶏肉 油揚げ みそ	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう キャベツ コーン きゅうり いんげん しいたけ	ヨーグルト 菓子
17 火	ご飯 鮭のチーズ焼き アスパラソテー ミネストローネ	バナナ	牛乳 さけ ベーコン チーズ 豆腐 バター	米 ホットケーキミックス じゃがいも 三温糖 油	ホールトマト にんじん だいこん アスパラガス たまねぎ エリンギ いちごジャム	牛乳 いちご豆乳蒸しパン
18 水	ソース焼きそば レタスサラダ つるなのすまし汁 バナナ	ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 干しえび ベーコン	焼きそばめん 米 油 麩 三温糖 片栗粉 ごま	バナナ つるな キャベツ レタス トマト たまねぎ コーン えだまめ にんじん ピーマン あおのり	牛乳 枝豆桜エビごはん
19 木	ご飯 グレープフルーツ カツオの竜田揚げ ふきと筍の煮物 大根の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 かつお 油揚げ チーズ さつま 揚げ みそ	米 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく 油 小麦粉 三温糖	グレープフルーツ だいこん ふき たまねぎ たけのこ しょうが あおのり	牛乳 青のりボンデケーキ
20 金	そら豆ドライカレー スナックエンドウサラダ フルーツヨーグルト お茶	白ぶどうほうれん草ジュース	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 ハム バ ター	米 じゃがいも 油	たまねぎ もも みかん バナナ パイナップル にんじん そらまめ スナックえんどう コーン	牛乳 菓子

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
21 土	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のしらすあえ 春菊のすまし汁	お茶 菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす干し みそ	米 ごま 三温糖 ごま油	こまつな えのきだけ しゆんぎく にんじん 切干大根	牛乳 菓子
23 月	ご飯 カラフル卵焼き 切干大根煮 若竹汁	ヨーグルト	牛乳 卵 豆腐 チーズ 油揚げ みそ	米 しらたき 油 三温糖	にんじん たまねぎ たけのこ コーン パプリカ ピーマン 切り干しだいこん しいたけ わかめ	牛乳 菓子
24 火	ご飯 オレンジ 豆腐チキンバーグ さつまいものサラダ いんげんと油麩の味噌汁	ジョア	豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ	米 うどん さつまいも マヨネーズ パン粉 麩	オレンジ にんじん ねぎ りんご ピーマン しめじ コーン きゅうり いんげん たけのこ	かき玉うどん
25 水	食パン たらとジャガイモのグラタン 大根サラダ そらまめのポターシュ	牛乳 菓子	牛乳 たら 生クリーム ベーコン チーズ バター かつお節	食パン 米 じゃがいも 小麦粉 油 ごま	だいこん そらまめ にんじん たまねぎ アスパラガス きゅうり マッシュルーム	牛乳 アスパラおかかご飯
26 木	ご飯 グレープフルーツ 焼肉 ほうれん草サラダ のり汁	アップルキャロットジュース	ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ	米 油 ごま 三温糖 ごま油	グレープフルーツ ほうれん草 にんじん コーン きゅうり ピーマン エリンギ のり にんにく しょうが	ヨーグルト 菓子
27 金	ご飯 さばのパン粉焼き おくらとかまぼこの海苔あえ ワンタンスープ	みかんジュース	牛乳 さば 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ チーズ かつお節	米 ホットケーキミックス ワンタンの皮 パン粉 油 三温糖	オクラ パナナ もやし にんじん ねぎ しいたけ のり にんにく あおのり	牛乳 豆腐バナナケーキ
28 土	ご飯 五目大豆煮 きぬさや和え 豆腐の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 油 ごま	にんじん もやし さやえんどう ごぼう ねぎ わかめ	牛乳 菓子
30 月	ご飯 オレンジ 鶏のさっぱり煮 かぼちゃサラダ かぶの味噌汁	ジョア	鶏肉 チーズ 油揚げ みそ	米 マヨネーズ 砂糖	オレンジ かぼちゃ にんじん かぶ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	アップルキャロットジュース 菓子
31 火	ご飯 バナナ えびチリ風煮 豆サラダ 春雨スープ	牛乳 菓子	牛乳 えび 大豆 うずらの卵 チーズ	米 食パン はるさめ 片栗粉 ごま油	バナナ にんじん いちごジャム レタス ねぎ しいたけ きゅうり えのきだけ ピーマン えだまめ にんにく しょうが	牛乳 ジャムサンド

未満児	エネルギー	462	kcal	たんぱく質	19	g
	脂 質	15.6	g	食塩相当量	1.4	g
以上児	エネルギー	517	kcal	たんぱく質	21.4	g
	脂 質	18.6	g	食塩相当量	1.7	g

材料の納入状況により、献立内容が変更になることがあります。  
ご了承ください

5月3日(火)～5月5日(木)は祝日のため、保育園はお休みです。