



## 5月献立表



日	曜日	献立	おもな材料	おもな調味料	おやつ		離乳食	5時
					もも	すみれ	さくら	ひよこ
1	木	ごはん きびなごグリーン チキンサラダ 春雨スープ 牛乳	米 きびなご 枝豆 鶏肉 もやし 水菜 キャベツ コーン 玉ねぎ 椎茸 春雨 わかめ	マヨネーズ しお 白だし 中華だし しょうゆ	新茶のパウンドケーキ	パン 麦茶 抹茶のパウンドケーキ 牛乳	軟飯 白身魚の枝豆ソースかけ チキンサラダ 春雨スープ	おにぎり
2	金	ごはん 豚肉のトマト煮 小魚とたけのこのおかかあえ しめじのみそ汁 デザート 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも トマト缶 ピーマン 小魚 たけのこ かつお節 さつま芋 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ ゼリー	コンソメ ケチャップ ソース さとう 白だし かつおだし いりこ みそ	ツナサンドパン	バナナ 麦茶 ツナサンドパン 小魚 牛乳	軟飯 豚肉のトマト煮 小魚とたけのこのおかかあえ しめじのみそ汁	パン
憲法記念日								
5月 子どもの日								
6火 振替休日								
7	水	麦ごはん 白身魚の西京焼き わかめの酢の物 すまし汁 牛乳	米 白身魚 ごま 青のり たまご キャベツ 人参 胡瓜 わかめ 魅 椎茸 人参 ねぎ	白みそ さとう みりん す さとう しょうゆ かつおだし 白だし	アップルパイ 小魚	ふかじやがいも 麦茶 アップルパイ 小魚 牛乳	軟飯 白身魚の西京焼き わかめと春雨の酢の物 すまし汁	芋
8	木	ごはん やさいカレー ほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳	米 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 人参 キャベツ かつお節 オレンジ	カレールー 牛乳 白だし しょうゆ	米粉ニヨッキ	ヨーグルト 麦茶 米粉ニヨッキ 牛乳	軟飯 野菜のミルク煮 ほうれん草のお浸し オレンジ	バナナ
9	金	麦ごはん ヤムニヨムチキン風 梅サラダ 若竹汁 牛乳	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 胡瓜 人参 水菜 梅 たけのこ ねぎ えのき わかめ	油 片栗粉 ケチャップ ソース 白だし かつおだし しょうゆ	フルーツサンド	さつま芋煮 麦茶 フルーツサンド 小魚 牛乳	軟飯 鶏肉と玉ねぎ煮 胡瓜の和え物 すまし汁	おにぎり
10	土	おにぎり 塩焼きそば 小松菜のナムル コンソメスープ 牛乳	米 麺 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ 人参 アスパラガス しめじ	レモン汁 塩こしょう 中華だし ごま油 しょうゆ コンソメ しょうゆ	みそポテト	パン 麦茶 みそポテト 牛乳	軟飯 塩焼きそば 小松菜のナムル コンソメスープ	芋
12	月	ごはん 揚げだし豆腐 ポテトサラダ 南瓜のみそ汁 牛乳	米 豆腐 えのき しめじ ほうれん草 じゃがいも 胡瓜 玉ねぎ 人参 南瓜 玉ねぎ 人参 えのき	片栗粉 油 白だし マヨネーズ しお かつおだし いりこ みそ	アセロラゼリー	オレンジ 麦茶 アセロラゼリー 牛乳	軟飯 豆腐のきのこあんかけ ポテトサラダ 南瓜のみそ汁	パン
13	火	麦ごはん 鶏肉の磯辺焼き いりこと大豆の甘辛煮 豆苗のみそ汁 牛乳	米 鶏肉 青のり いりこ 大豆 さつま芋 大根 豆苗 玉ねぎ じゃが芋 しめじ	しお さとう しょうゆ かつおだし いりこ みそ	ドーナツ	南瓜煮 麦茶 ドーナツ 牛乳	軟飯 鶏肉の磯辺焼き さつま芋煮 豆苗のみそ汁	おにぎり
14	水	ごはん いわしの梅香煮 野菜チップス わかめのお吸い物 デザート 牛乳	米 いわし(3歳未満児は白身魚) 梅 南瓜 れんこん 人参 小松菜 豆腐 わかめ えのき ねぎ ロールケーキ	片栗粉 白だし 油 しお 白だし	チュモツバ 小魚	パン 麦茶 チュモツバ 小魚 牛乳	軟飯 白身魚煮 南瓜と小松菜の和え物 豆腐のお吸い物	バナナ
15	木	ごはん 手作りさつまあげ 畑と海のサラダ 小松菜のみそ汁 牛乳	米 白身すり身 豆腐 ねぎ 人参 ツナ もやし 胡瓜 ひじき 小松菜 玉ねぎ 人参 椎茸	油 マヨネーズ 塩こしょう かつおだし いりこ みそ	ココアプリン	ふかじやがいも 麦茶 ココアプリン 牛乳	軟飯 すり身のあんかけ ひじき煮 小松菜のみそ汁	芋

16	金	麦ごはん 仲良し煮 パンサンスー 大根のみそ汁 牛乳	米 豚肉 たまご 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 胡瓜 春雨 わかめ 人参 うすあげ 大根 人参 えのき ねぎ	さとう 白だし す さとう しょうゆ ごま油 かつおだし いりこ みそ	さつま芋蒸しパン	ヨーグルト 麦茶 さつま芋蒸しパン 小魚 牛乳	軟飯 仲良し煮 もやしと胡瓜の酢の物 大根のみそ汁	パン
17	土	おにぎり 磯ラーメン キャベツ入りハンバーグ チーズあえ 牛乳	米 麺 豚肉 人参 玉ねぎ のり 豚ひき肉 たまご パン粉 玉ねぎ キャベツ 人参 ダイスチーズ 胡瓜 大根 人参	鶏がらだし しょうゆ コンソメ 塩こしょう 白だし	はちみつトースト	バナナ 麦茶 はちみつパン 牛乳	軟飯 磯うどん キャベツハンバーグ 胡瓜と大根の和え物	おにぎり
19	月	麦ごはん ベトナム風野菜炒め マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	麦 米 豚肉 白菜 ピーマン 人参 玉ねぎ ハム マカロニ キャベツ 胡瓜 コーン 厚揚げ 大根 えのき わかめ	鶏がらだし 塩こしょう マヨネーズ 塩こしょう かつおだし いりこ みそ	ヨーグルトケーキ	さつま芋煮 麦茶 ヨーグルトケーキ 牛乳	軟飯 豚肉と野菜のみそ煮 キャベツとコーンのお浸し 大根のみそ汁	ホットケーキ
20	火	おにぎり おかめうどん かきあげ ひじき煮 牛乳	米 麺 鶏肉 かまぼこ 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 さつま芋 南瓜 うすあげ 人参 ひじき グリンピース	かつおだし 白だし しょうゆ 小麦粉 油 しお かつおだし みりん しょうゆ	スイートポテトトースト	ふかしじゃが芋 麦茶 スイートポテト 牛乳	軟飯 おかめうどん 煮南瓜 ひじき煮	バナナ
21	水	麦ごはん ごまみそ 鶏天(茶塩) 切り干し大根の和え物 きのこのみそ汁 牛乳	麦 米 ごま みそ 鶏肉 切り干し大根 大根 人参 キャベツ 胡瓜 ごま えのき しめじ 椎茸 ほうれん草	さとう みりん 小麦粉 油 茶粉 塩 白だし かつおだし いりこ みそ	チーズパイ 小魚	オレンジ 麦茶 チーズパイ 小魚 牛乳	軟飯 鶏肉の治部煮 大根の和え物 ほうれん草のみそ汁	パン
22	木	パン 白身魚のタルタルソースかけ フレッシュサラダ クリームスープ くだもの 牛乳	食パン 白身魚 玉ねぎ 胡瓜 新玉ねぎ パプリカ 胡瓜 コーン レタス キャベツ 新じゃが芋 新玉ねぎ 人参 グリンピース なつみかん	小麦粉 油 マヨネーズ レモン汁 す オリーブオイル しお 牛乳 シチュールー	ピースおにぎり	バナナ 麦茶 ピースおにぎり 牛乳	軟飯 白身魚煮 胡瓜とコーンのサラダ キャベツのみそ汁 くだもの	芋
23	金	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ 胡瓜とささみのごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦 米 豆腐 鶏肉 ツナ たまご 人参 鶏肉 胡瓜 もやし 人参 じゃが芋 玉ねぎ しめじ ねぎ	油 す さとう しょうゆ かつおだし いりこ みそ	ヨーグルトあえ	南瓜煮 麦茶 ヨーグルトあえ 小魚 牛乳	軟飯 豆腐のまさご焼き 胡瓜のごまあえ(すりごま) じゃが芋のみそ汁	おにぎり
24	土	おにぎり そうめん 豚肉のケチャップ煮 たまごソテー 牛乳	米 麺 かまぼこ 人参 ねぎ 椎茸 豚肉 玉ねぎ ピーマン なす たまご 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ	かつおだし 白だし ケチャップ さとう しょうゆ コンソメ しょうゆ	甘納豆蒸しパン	パン 麦茶 甘納豆蒸しパン 牛乳	軟飯 そうめん 豚肉のケチャップ煮 たまごソテー	バナナ
26	月	ごはん きびなごのフリッター おさつサラダ オニオンスープ 牛乳	米 きびなご さつま芋 大根 人参 コーン フライドオニオン 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	油 ホットケーキミックス しお マヨネーズ 塩こしょう 中華だし しょうゆ	トマトピザ	ヨーグルト 麦茶 トマトピザ 牛乳	軟飯 煮魚 さつま芋煮 玉ねぎのみそ汁	パン
27	火	春 の 遠 足 (お弁当の準備をお願いします)						
28	水	麦ごはん 鶏の塩こうじあげ 高野豆腐と昆布の煮物 じゃが芋のみそ汁 牛乳	米 麦 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ ほうれん草 刻み昆布 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	塩こうじ 油 小麦粉 かつおだし 白だし かつおだし いりこ みそ	きなこパウンド 小魚	さつま芋煮 麦茶 きなこパウンド 小魚 牛乳	軟飯 鶏肉の柔らか煮 豆腐あんかけ じゃが芋のみそ汁	ココアケーキ
29	木	ごはん 五目たまご焼き オクラ納豆 ごぼうのみそ汁 牛乳	米 たまご 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひじき ひきわり納豆 オクラ 小松菜 もやし えのき ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	さとう 白だし 白だし かつおだし いりこ みそ	みかんゼリー	パン 麦茶 みかんゼリー 牛乳	軟飯 たまごやき 納豆あえ 玉ねぎのみそ汁	バナナ
30	金	おにぎり 肉みそスパゲッティ 大豆五目煮 わかめスープ 牛乳	米 麺 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 ジャガイモ 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン わかめ ごま	みそ みりん しょうゆ かつおだし 白だし 鶏がらだし 塩こしょう しょうゆ	フライドポテト	オレンジ 麦茶 フライドポテト 小魚 牛乳	軟飯 肉みそスパゲッティ ふかしじゃが芋 人参のみそ汁	おにぎり
31	土	おにぎり ちゃんぽん 麻婆豆腐 ピーマン塩昆布あえ 牛乳	米 麺 豚肉 かまぼこ 白菜 人参 きくらげ 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン もやし キャベツ 塩昆布	豆乳 しょうゆ 中華だし 片栗粉 みそ しょうゆ 白だし	チーズケーキ	ヨーグルト 麦茶 チーズケーキ 牛乳	軟飯 野菜うどん 豆腐のみそ煮 キャベツのお浸し	芋

○ 様々な事情により、献立が変更になる場合があります。

○ 上記の食材で食べさせたことがないなど、心配な食材等ありましたら担任または栄養士までお知らせください。