

2022年 5月 献立表

* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

ひかりとたねの保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ		
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし	
2	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉のオイマヨ炒め (豚肉、白菜、人参、オイスターソース、マヨ、中華あじ、醤油、油)	かんぴょうの甘辛煮 (かんぴょう、ひよこ豆、醤油、砂糖、みりん、酒、塩)	ささみとほうれん草のポン酢和え (鶏ささみ、ほうれん草、新玉葱、ポン酢、酒、砂糖、オリーブ油)	スープ(中華あじ) (水菜、白ごま)		梅風味塩ラーメン 麦茶 (中華麺、鶏挽肉、キャベツ、コーン缶、梅干し、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、ごま油)	
3	火	憲法記念日									
4	水	みどりの日									
5	木	こどもの日									
6	金	カル鉄ウエハース 牛乳	カル鉄ウエハース 牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏ささみのパン粉焼き (鶏ささみ、オリーブ油、酒、塩、コンソメ、パン粉、パジル粉)	きのこのBBQ炒め (しめじ、エリンギ、舞茸、玉葱、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、砂糖、油)	コールスローサラダ (キャベツ、赤パプリカ、コーン缶、マヨ、スキム)	すまし汁 (もやし、絹さや)		納豆チャーハン 麦茶 (精白米、納豆、あさつき、醤油、塩、鶏ガラ、ごま油)	
7	土	牛乳	牛乳	ポークシチュー (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチュールー、スキム、油)		パジルサラダ (レタス、オリーブ油、酢、砂糖、塩、パジル粉)			夏みかん	菜飯おにぎり 麦茶 (精白米、菜飯ふりかけ)	
9	月		牛乳	ごはん(精白米)	サーモンのきのこクリームソースがけ (サーモン、舞茸、しめじ、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、中華あじ、スキム、バター)	アスパラコンソテー (アスパラ、もやし、コーン缶、鶏ガラ、塩、油)	おからマヨサラダ (おから、ハム、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	スープ(鶏ガラ) (レタス、新じゃがが芋)		ヨーグルトスコーン 牛乳 (ホットケーキミックス、無塩バター、砂糖、スキム、ヨーグルト、牛乳、ブルーベリー)	
10	火		牛乳	ピピン丼 (豚挽き肉、人参、もやし、小松菜、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油、油)		カニカマサラダ (キャベツ、胡瓜、カニカマ、醤油、酢、砂糖)		ワンタンスープ (豚挽き肉、長葱、ワンタンの皮、鶏ガラ、塩、ごま油)		メープルブレッド 牛乳	
11	水	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	ごはん(精白米・押麦)	あじの塩唐揚げ風 (あじ、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、おろし生姜、酒、片栗粉、ごま油)	白菜と油揚げの中華煮 (白菜、油揚げ、中華あじ、醤油)	フレンチーズサラダ (ブロッコリー、レタス、粉チーズ、酢、砂糖、塩、レモン汁、オリーブ油)	みそ汁 (ほうれん草、人参)		新じゃがバター 煮干し 麦茶 (新じゃが、バター、塩)	
12	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	がんものごまみそ煮 (がんもどき、鶏挽肉、長葱、人参、青梗菜、白ごま、味噌、醤油、みりん、砂糖、油)	さつま芋きんぴら (さつま芋、醤油、砂糖、黒ごま、ごま油)	キャベツのお浸し (キャベツ、白だし、かつお節)	すまし汁 (えのき、わかめ)		メロンパン風クッキー 牛乳 (ホットケーキミックス、無塩バター、卵、グラニュー糖)	
13	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ミートオムレツ (卵、豚挽肉、キャベツ、しめじ、スキム、中華あじ、油)	わかめのガーリック炒め (わかめ、コーン缶、おろしにんにく、塩、鶏ガラ、油)	しゃけサラダ (大根、新玉葱、鮭フレーク、ポン酢、オリーブ油)	スープ(中華あじ) (人参、小松菜)		ツナサラダパン 牛乳	
14	土	牛乳	牛乳	タコライス (精白米、豚挽肉、人参、レタス、トマト、ホールトマト缶、中華あじ、ケチャップ、中濃ソース、小麦粉、砂糖、油)		コロコロピクルス (大根、酢、砂糖、塩)			パイナップル	さつま芋のキャラメリゼ 牛乳 (さつま芋、グラニュー糖、無塩バター)	
16	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーの酢豚風 (ウインナー、キャベツ、玉葱、おろしにんにく、ケチャップ、中濃ソース、鶏ガラ、醤油、酢、油)	大根とツナの煮物 (大根、ツナ缶、醤油、みりん、酒)	きりざい (小松菜、にんじん、たくあん、納豆、醤油、白ごま)	みそ汁 (なめこ、わかめ)		五平餅 麦茶 (精白米、みそ、みりん、砂糖、白ごま)	
17	火	プルーン 牛乳	プルーン 牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきのガーリック焼き (かじき、おろしにんにく、塩、オリーブ油、パセリ粉)	ひじきソテー (ひじき、ベーコン、人参、あさつき、中華あじ、醤油、オリーブ油)	南瓜のフレンチサラダ (南瓜、胡瓜、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	スープ(鶏ガラ) (白菜、玉葱)		ミルクブレッド 牛乳	
18	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	塩肉じゃが (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、砂糖、油)	ほうれん草ソテー (ほうれん草、コーン缶、中華あじ、醤油、油)	ゆで空豆 (空豆、塩)	みそ汁 (キャベツ、もやし)		コンソメラスク 牛乳 (食パン、バター、コンソメ、塩、青のり)	
19	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏挽肉、卵、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、スキム、油)	こんにゃくのみそ炒め (糸こんにゃく、味噌、砂糖、酒、ごま油)	もやしの塩ごま和え (もやし、小松菜、塩、ごま油)	八景みそ汁 (納豆、あさつき)		黒蜜きな粉バナナヨーグルト せんべい 麦茶 (ヨーグルト、バナナ、黒蜜、きな粉、砂糖、スキム)	
20	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	麻婆春雨 (豚挽肉、春雨、にら、人参、木くらげ、醤油、甜麺醬、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)	きのこのボン酢サラダ (エリンギ、えのき、レタス、ベーコン、ポン酢、オリーブ油)	スープ(中華あじ) (コーン缶、茄子)		ウインナーパン 牛乳	
21	土	牛乳	牛乳	ねばねば丼 (精白米、納豆、たくあん、めかぶ、醤油、白ごま)				豚汁 (豚肉、大根、長葱、人参、木綿豆腐、みそ、油)	りんご	チーズパイ 牛乳 (パイシート、粉チーズ、牛乳、パセリ粉)	
23	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ゆかりチキン (鶏肉、ゆかり、醤油、みりん)	豆苗ソテー (豆苗、もやし、キャベツ、オイスターソース、鶏ガラ、油)	さつま芋のヨーグルトサラダ (さつま芋、レーズン、ヨーグルト、塩、オリーブオイル)	スープ(鶏ガラ) (トマト、青梗菜)		りんごジャム蒸しパン 牛乳 (ホットケーキミックス、りんごジャム、砂糖、スキム、牛乳、油)	
24	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	五目豆 (鶏肉、ごぼう、大豆、長葱、人参、醤油、みりん、酒、砂糖、油)	厚揚げの生姜醤油炒め (厚揚げ、おろし生姜、醤油、みりん、ごま油)	白菜のなめ茸和え (白菜、もやし、なめ茸、醤油)	すまし汁 (とろろ昆布、わかめ)		ホットドッグ 牛乳 (ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ)	
25	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶりの梅みそ煮 (ぶり、梅干し、みそ、みりん、酒、砂糖、おろし生姜)	ごぼうのり塩炒め (ごぼう、糸こんにゃく、鶏ガラ、塩、青のり、油)	春雨サラダ (春雨、水菜、人参、マヨ、スキム)	すまし汁 (大根、白菜)		わかめしらすごはん 麦茶 (精白米、しらす、炊き込みわかめ、白ごま、塩)	
26	木		麦茶	グリーンピースごはん (精白米、グリーンピース、酒、塩昆布、昆布茶)	鶏ささみチーズフライ (鶏ささみ、酒、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、中濃ソース、油)	春キャベツのガーリックソテー (春キャベツ、ベーコン、新玉葱、おろしにんにく、鶏ガラ、油)	トマトのしそマリネ (トマト、胡瓜、大葉、醤油、酢、砂糖、オリーブ油)	スープ(鶏ガラ) (人参、コーン缶)	ピンクグレープフルーツ	バナナクランブルケーキ 牛乳 (小麦粉、バター、砂糖、卵、牛乳、ベーキングパウダー、バナナ)	
27	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉のトマト煮 (豚肉、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、スキム、食塩)	ブロッコリーのねぎ塩炒め (ブロッコリー、長葱、塩、鶏ガラ、ごま油)	新じゃがのクリームチーズ和え (新じゃが、コーン缶、クリームチーズ、めんつゆ)	スープ(中華あじ) (舞茸、ニラ)		スペシャルレーズンブレッド 牛乳	
28	土	牛乳	牛乳	クリームスパゲティ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、しめじ、ほうれん草、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩、スキム、オリーブ油)		ローストポテト (新じゃが、コンソメ、塩、油)			バナナ	ごまおかかおにぎり 麦茶 (精白米、白ごま、かつお節、醤油)	
30	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわら香味焼き (さわら、長葱、醤油、酒、おろし生姜、ごま油)	大根の旨煮 (大根、醤油、砂糖、みりん)	いんげんのツナマヨ和え (いんげん、人参、ツナ缶、マヨ、スキム)	豆乳みそ汁 (小松菜、桜えび)		イタリヤン焼きそば 麦茶 (焼きそば、ベーコン、えび、玉葱、青のり、ホールトマト缶、ケチャップ、中濃ソース、鶏ガラ、オリーブ油)	
31	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのカレーマヨ炒め (はんぺん、ブロッコリー、玉葱、カレー粉、マヨネーズ、スキム、鶏ガラ、油)	切り昆布のソテー (切り昆布、人参、醤油、鶏ガラ、バター)	カリフラワーマリネ (カリフラワー、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ(鶏ガラ) (青梗菜、えのき)		ピロシキ風焼きパン 牛乳	

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

今月のテーマは『免疫力をつける食事』です！免疫力を高める為に必要な食材を多く取り入れて献立を作成しました。

免疫力を高めて病気や風邪に負けずに、みんなが元気に過ごせますように…(*^_^*)