# 2023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 |
| 1 | 月 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | こいのぼりハンバーグ<br>（牛ひき肉、鶏ひき肉、玉葱、パン粉、牛乳、卵、塩、スキム、ケチャップ、スライスチーズ、焼きのり） | 切干大根のコンソメ煮<br>（切干大根、黄色パプリカ、コンソメ） | 胡瓜とミニトマト<br>（胡瓜、ミニトマト、マヨ） | スープ（中華あじ）<br>（春雨、人参） | | 醤油ラーメン　麦茶<br>（中華麺、長葱、わかめ、コーン缶、醤油、鶏ガラ） |
| 2 | 火 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | ちくわの豆苗みそ炒め<br>（ちくわ、玉ねぎ、豆苗、人参、中華あじ、甜麺醤、ごま油） | ゆで空豆<br>（空豆、塩） | かぼちゃのごま白和え<br>（南瓜、油、木綿豆腐、砂糖、醤油、練りごま、白ごま） | すまし汁<br>（ごぼう、長葱） | | スペシャルレーズンブレッド　牛乳 |
| 3 | 水 | 憲法記念日 | | | | | | | | |
| 4 | 木 | みどりの日 | | | | | | | | |
| 5 | 金 | こどもの日 | | | | | | | | |
| 6 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | 塩豚丼<br>（精白米、押麦、豚肉、カニカマ、ニラ、玉葱、鶏ガラ、塩、みりん、おろしにんにく、ごま油） | | 白菜のゆかり漬け<br>（白菜、大根、人参、ゆかり） | | | いちご | もちもちパン　牛乳<br>（ホットケーキmix、白玉粉、牛乳、コーン缶、スキム） |
| 8 | 月 | カル鉄ウエハース<br>牛乳 | カル鉄ウエハース<br>牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | 千草豆腐<br>（鶏ひき肉、酒、木綿豆腐、人参、玉葱、しめじ、ほうれん草、砂糖、醤油、白だし、卵） | 茄子のオランダ煮<br>（茄子、油、砂糖、醤油、みりん） | さつま芋ヨーグルト<br>（さつまいも、干しぶどう、ヨーグルト） | みそ汁<br>（絹さや、カリフラワー） | | 塩昆布パスタ　麦茶<br>（スパゲッティー、あさつき、塩昆布、レモン果汁、鶏ガラ、醤油、バター） |
| 9 | 火 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | 茹で鶏肉の梅ソースがけ<br>（鶏肉、あさつき、醤油、酢、梅干し、砂糖、ごま油） | きのこのソテー<br>（しめじ、えのき、舞茸、中華あじ、バター） | もやしと胡瓜のナムル<br>（もやし、胡瓜、人参、鶏ガラ、醤油、砂糖、ごま油） | 豆乳スープ（鶏ガラ）<br>（青梗菜、玉葱） | | オニオンブレッド　牛乳 |
| 10 | 水 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | かじきまぐろの利久焼き<br>（かじきまぐろ、醤油、みりん、練りごま） | 小松菜の煮浸し<br>（小松菜、もやし、油揚げ、酒、醤油、みりん、白だし） | おからサラダ<br>（おから、胡瓜、人参、ハム、マヨ、塩こうじ） | みそ汁<br>（切り干し大根、しめじ） | | 抹茶もち　牛乳<br>（小麦粉、片栗粉、砂糖、抹茶、油、こしあん、みそ、豆乳クリーム、砂糖） |
| 11 | 木 | 牛乳 | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | スコップ餃子<br>（鶏ひき肉、豚ひき肉、キャベツ、にら、きくらげ、おろし生姜、おろしにんにく、スキム、鶏ガラ、醤油、ごま油、餃子の皮、ポン酢） | アスパラソテー<br>（アスパラ、新玉ねぎ、カニカマ、鶏ガラ） | ピクルス<br>（大根、人参、酢、砂糖、塩） | スープ（中華あじ）<br>（わかめ、白ごま） | | 味噌かんぷら　麦茶<br>（新じゃがいも、味噌、みりん、砂糖、油） |
| 12 | 金 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | サーモンのトマトクリームソースかけ<br>（サーモン、玉葱、エリンギ、ホワイトソース、ホールトマト缶、牛乳、鶏ガラ） | 干ぴょうの味噌煮<br>（干ぴょう、鶏ひき肉、味噌、みりん、酒） | いんげんとツナの和え物<br>（いんげん、ツナ缶、かつお節、めんつゆ、砂糖） | スープ（コンソメ）<br>（ほうれん草、人参） | | ウィンナーパン　牛乳 |
| 13 | 土 | 麦茶 | 麦茶 | カレーライス<br>（精白米、押麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールウ、スキム） | | まめまめサラダ<br>（ミックスビーンズ、ひよこ豆、胡瓜、レモン果汁、鶏ガラ、オリーブ油） | | | バナナ | ココア蒸しパン　牛乳<br>（ホットケーキmix、ココア、砂糖、牛乳、スキム、油） |
| 15 | 月 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | さわらの包み焼き<br>（さわら、酒、みりん、醤油、玉葱、エリンギ、ピーマン、赤ピーマン、ピザ用チーズ、バター） | 人参のたらこ炒め<br>（人参、白滝、たらこ、中華あじ） | 春キャベツ漬け<br>（春キャベツ、昆布、塩、オリーブ油、醤油） | みそ汁<br>（油揚げ、じゃが芋） | | 納豆チャーハン　麦茶<br>（精白米、納豆、あさつき、鶏ガラ、醤油、おろしにんにく、ごま油） |
| 16 | 火 | | 牛乳 | 上海風やきそば<br>（中華麺、豚肉、エビ、おろしにんにく、おろし生姜、青梗菜、しめじ、人参、酒、オイスターソース、酢、鶏ガラ、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油） | | さつま芋のオーブン焼き<br>（さつまいも、油、塩） | | スープ（中華あじ）<br>（ブロッコリー、水菜） | オレンジ | ミルクブレッド　牛乳/豆乳甘酒 |
| 17 | 水 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | 厚揚げの筑前煮<br>（厚揚げ、人参、ごぼう、筍、大根、醤油、砂糖、みりん、油） | わかめのオイスター炒め<br>（わかめ、玉葱、コーン缶、オイスターソース、鶏ガラ、おろしにんにく、ごま油） | 豆もやしの梅和え<br>（豆もやし、干ぴょう、梅干し、砂糖、醤油） | 豆乳みそ汁<br>（ほうれん草、干しエビ） | | ケークサレ　牛乳<br>（ホットケーキmix、牛乳、ウインナー、キャベツ、コーン缶、スキム） |
| 18 | 木 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | チキンのトマト煮<br>（鶏もも肉、酒かす、酒、塩、玉葱、ブロッコリー、しめじ、おろしにんにく、ホールトマト缶、オリーブ油、塩） | やみつき大豆<br>（大豆、片栗粉、油、醤油、みりん、おろしにんにく） | 鮭とほうれん草のポン酢サラダ<br>（鮭フレーク、豆もやし、ほうれん草、ポン酢、砂糖、ごま油） | スープ（コンソメ）<br>（いんげん、南瓜） | | 牛乳寒天　炒り豆　麦茶<br>（牛乳、みかん缶、粉寒天、砂糖）（緑大豆、塩） |
| 19 | 金 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | ぶりの煮付<br>（ぶり、おろし生姜、醤油、みりん、酒） | 香味炒め<br>（ニラ、新玉ねぎ、人参、中華あじ、おろしにんにく、オリーブ油） | 醤油こうじ和え物<br>（春キャベツ、もやし、醤油こうじ） | みそ汁<br>（なめこ、豆腐） | | ハムチーズロール　牛乳 |
| 20 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | 回鍋肉丼<br>（精白米、押麦、豚肉、キャベツ、人参、もやし、甜麺醤、醤油、酒、砂糖、油） | | ポン酢レタス<br>（レタス、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油） | | | りんご | フォー　麦茶<br>（フォー、むきえび、青梗菜、長葱、鶏ガラ、ナンプラー、白ごま） |
| 22 | 月 | | 麦茶 | ごはん（精白米・押麦） | サーモンのパン粉焼き<br>（サーモン、レモン果汁、塩、おろしにんにく、パセリ粉、パン粉、オリーブ油） | 大根とツナの煮物<br>（大根、ツナ缶、醤油、みりん） | 春雨サラダ<br>（春雨、胡瓜、人参、カニカマ、マヨ、スキム） | 豆乳スープ（鶏ガラ）<br>（レタス、トマト） | | 甘酒くっきー　牛乳<br>（小麦粉、バター、甘酒、塩こうじ、ベーキングパウダー） |
| 23 | 火 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | がんものごまそぼろ煮<br>（がんも、鶏ひき肉、長葱、人参、小松菜、白ごま、麦味噌、醤油、みりん） | ローストブロッコリー<br>（ブロッコリー、コンソメ、おろしにんにく、バター） | 新じゃがのクリームチーズ和え<br>（新じゃが芋、コーン缶、クリームチーズ、塩こうじ） | すまし汁<br>（もずく、もやし） | | カレーパン　牛乳 |
| 24 | 水 | バナナ<br>牛乳 | バナナ<br>牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | えびと春野菜の中華あんかけ<br>（むきえび、酒、おろし生姜、新玉ねぎ、春キャベツ、筍、にら、きくらげ、鶏ガラ、オイスターソース、片栗粉） | 厚揚げの生姜煮<br>（厚揚げ、おろし生姜、醤油、みりん、ごま油） | ゆず大根<br>（大根、ゆずの皮、塩、煮切りみりん、黒酢） | スープ（中華あじ）<br>（赤パプリカ、アスパラ） | | プルーンヨーグルト　カル鉄ウエハース　麦茶<br>（ヨーグルト、スキム、砂糖、プルーン） |
| 25 | 木 | | 麦茶 | 青豆ごはん<br>（精白米、押麦、グリーンピース、酒、塩） | 鶏肉のカレーフリッタ<br>（鶏肉、鶏ガラ、おろしにんにく、小麦粉、卵、カレー粉、油） | 南瓜のマッシュ<br>（南瓜、玉葱、中華あじ、バター、スキム） | プレスサラダ<br>（春キャベツ、わかめ、あら塩、切干大根、ポン酢） | すまし汁<br>（ほし麩、人参） | ピンクグレープフルーツ | ほうれん草のシフォンケーキ　クリーム添え　牛乳<br>（薄力粉、卵、キビ砂糖、油、ベーキングパウダー、ほうれん草/豆乳クリーム、グラニュー糖） |
| 26 | 金 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | さばの味噌煮<br>（さば、酒かす、味噌、みりん、醤油、おろし生姜） | きんぴらごぼう<br>（ごぼう、人参、さつま揚げ、醤油、みりん、白ごま、ごま油） | なめ茸和え<br>（青梗菜、なめたけ） | すまし汁<br>（玉ねぎ、カリフラワー） | | オレンジブレッド　牛乳 |
| 27 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | ごった煮うどん（関西出汁）<br>（うどん、鶏肉、高野豆腐、長葱、南瓜、ほうれん草、白だし、みりん、かつお節） | | 白菜と人参のレモン和え<br>（白菜、人参、レーズン、レモン果汁、砂糖、塩、オリーブ油） | | | オレンジ | 練乳パイ　牛乳<br>（パイシート、練乳） |
| 29 | 月 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | はんぺん団子<br>（はんぺん、鶏ひき肉、玉葱、カニカマ、ピザ用チーズ、塩、片栗粉、スキム） | ひじきの五目煮<br>（大豆、人参、ひじき、油揚げ、醤油、みりん、油） | 茹でスナップエンドウ<br>（スナップエンドウ、塩） | スープ（中華あじ）<br>（青梗菜、舞茸） | | チキンライス　麦茶<br>（精白米、鶏肉、マッシュルーム缶、コンソメ、塩、バター、ケチャップ） |
| 30 | 火 | | 牛乳 | 味噌シチュー<br>（精白米、押麦、牛肉、新玉葱、人参、新じゃが芋、ホールトマト缶、ハヤシルゥ、スキム、はち味噌） | | | 塩麹のクイック漬物<br>（春キャベツ、胡瓜、塩麹） | | バナナ | 粒あんパン　牛乳 |
| 31 | 水 | | 牛乳 | ごはん（精白米・押麦） | ぶりの塩麹焼き<br>（ぶり、塩麹） | 切り昆布ソテー<br>（切り昆布、油揚げ、あさつき、鶏ガラ、油） | 小松菜としらすのお浸し<br>（小松菜、しらす、醤油、かつお節） | みそ汁<br>（じゃが芋、人参） | | だいこん餅　牛乳<br>（大根、白玉粉、絹豆腐、干しエビ、長葱、鶏ガラ、ごま油） |

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。

**甘酒は、糀から作られたものを使用しています。（アルコールなしです。）**
**酒かすは、加熱料理に使うのでアルコールはしっかりととばします。**

〈今月のポイント〉

今月のテーマは『発酵食品を使った食事』です！味噌、納豆、ヨーグルトといつも給食で食べている食品や、こうじ、酒かす、甘酒、など普段あまり使わない昔ながらの食品を使った献立を作成しました。素材の旨味や風味を引き出してくれるので、是非風味や、旨味、食感を感じてみましょう♪