

2024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 | 水 | 牛乳 | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ちくわの磯辺焼き (ちくわ、青のり、マヨ、小麦粉) | ガーリックそら豆 (そら豆、新じゃが芋、おろしにんにく、塩、オリーブ油) | 中華風白和え (木綿豆腐、青梗菜、しめじ、人参、醤油、鶏ガラ、砂糖、ごま油) | スープ(鶏ガラ) (わかめ、白ごま) | | 高菜しらすごはん 麦茶 (精白米、しらす、高菜、醤油、鶏ガラ、ごま油) |
| 2 | 木 | | 牛乳 | ちらし寿司 (精白米、サーモン、胡瓜、卵、ごま油、白ごま、酢、砂糖、塩) | | 鶏から揚げ風 (鶏もも肉、醤油、酒、みりん、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉) | ブロッコリー和風サラダ (ブロッコリー、新玉葱、コーン缶、塩昆布、白だし) | みそ汁 (麩、ほうれん草、人参) | | どら焼き風 牛乳 (ホットケーキミックス、米粉、卵、牛乳、砂糖、みりん、油、こしあん、バター) |
| 3 | 金 | 憲法記念日 | | | | | | | | |
| 4 | 土 | みどりの日 | | | | | | | | |
| 6 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | |
| 7 | 火 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | かじきのチーズ焼き (かじき、ピザ用チーズ、塩、鶏ガラ、酒) | アスパラソテー (アスパラ、新玉葱、コーン缶、鶏ガラ、粉チーズ、油) | なめ茸和え (小松菜、もやし、なめ茸、塩) | すまし汁 (さつま芋、とろろ昆布) | | 豚バラ混ぜごはん 麦茶 (精白米、豚バラ肉、しめじ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒、おろしにんにく) |
| 8 | 水 | | 牛乳 | ミートソーススパゲティ (スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、人参、高野豆腐、ケチャップ、ホールトマト缶、ウスターソース、砂糖、中華あじ、塩、オリーブ油) | | 大根サラダ (大根、胡瓜、ツナ缶、醤油、酢、砂糖) | | | オレンジゼリー(オレンジジュース、粉寒天、砂糖) | 甘辛いもち 牛乳 (じゃが芋、片栗粉、スキム、醤油、砂糖、みりん、油) |
| 9 | 木 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | サーモンのガーリックソース (サーモン、醤油、酒、みりん、おろしにんにく、バター、パセリ粉) | 五目煮 (大豆、ひじき、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、白だし) | キャベツのスタミナ漬け (キャベツ、豆もやし、醤油、砂糖、鶏ガラ、ごま油、白ごま) | 豆乳スープ(コンソメ) (長葱、カリフラワー) | | マカロニきな粉 牛乳 (マカロニ、きな粉、砂糖、スキム) |
| 10 | 金 | | ブルー牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 中華風蒸し鶏 (鶏むね肉、おろし生姜、長葱、醤油、酒、みりん、酢、油、白ごま) | 青梗菜の煮浸し (青梗菜、油揚げ、醤油、砂糖、酒、かつおだし) | 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、マヨ、スキム) | スープ(中華あじ) (あざつき、まいたけ) | | チーズパン 牛乳 |
| 11 | 土 | 麦茶 | 麦茶 | カレーライス (精白米、押麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、スキム、油) | | イタリアンサラダ (レタス、水菜、粉チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油) | | | バナナ | ピザトースト 牛乳 (食パン、ペーコン、ピーマン、コーン缶、ケチャップ、オリーブ油、ウスターソース、ピザ用チーズ) |
| 13 | 月 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 鱈の塩焼き、ポン酢しょうゆ (鱈、塩、酒、ポン酢) | 切干大根の炒り煮 (切干大根、人参、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、油) | アスパラの梅みそ (アスパラ、梅干し、味噌、砂糖、かつお節) | すまし汁 (えのき、ほうれん草) | | ツナポテトパイ 牛乳 (春巻きの皮、ツナ缶、じゃが芋、玉葱、マヨネーズ、ピザ用チーズ、油) |
| 14 | 火 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 豆腐チャンプルー (木綿豆腐、豚肉、玉葱、キャベツ、人参、鶏ガラ、醤油、塩、かつお節、油) | さつま芋バター (さつま芋、塩、バター) | ゆでそら豆 (そら豆、塩) | スープ(鶏ガラ) (レタス、コーン缶) | | メープルブレッド 牛乳 |
| 15 | 水 | 牛乳 | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | タンドリーチキン (鶏もも肉、おろしにんにく、醤油、塩、カレー粉、ヨーグルト、スキム) | トマトと玉葱の甘煮 (トマト、新玉葱、みりん、めんつゆ) | チョレギサラダ (大根、レタス、醤油、鶏ガラ、砂糖、ごま油、白ごま) | すまし汁 (青梗菜、茄子) | | ベーコンとひじきの炊き込みごはん 麦茶 (精白米、ベーコン、ひじき、鶏ガラ、砂糖、白だし) |
| 16 | 木 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | かれないのレモンバター (カレイ、酒、小麦粉、油、レモン果汁、鶏ガラ、塩、バター、パセリ粉) | コンソメ煮 (キャベツ、人参、ハム、コンソメ、塩) | かぼちゃサラダ (南瓜、玉葱、レーズン、マヨ、スキム) | 豆乳スープ(鶏ガラ) (かぶ、かぶの葉) | | 和風カップケーキ 牛乳 (ホットケーキミックス、抹茶、スキム、砂糖、無塩バター、牛乳、こしあん) |
| 17 | 金 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 味噌肉じゃが (豚肉、新じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、味噌、醤油、みりん、酒、砂糖) | ちりめんじゃこ炒め (小松菜、ちりめんじゃこ、醤油、酒、おろしにんにく、ごま油) | きくらげサラダ (きくらげ、もやし、鶏ガラ、醤油、ごま油) | すまし汁 (水菜、麩) | | カレーパン 牛乳 |
| 18 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | 塩焼きそば (蒸し中華麺、鶏ひき肉、もやし、人参、ほうれん草、鶏ガラ、塩、中華あじ、ごま油) | | わかめの和風和え (わかめ、レタス、ツナ缶、めんつゆ) | | | グレープフルーツ | おなか塩昆布おにぎり 麦茶 (精白米、塩昆布、かつお節、醤油、白ごま、ごま油) |
| 20 | 月 | ウエハース | ウエハース牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 豚肉の照り焼き (豚ロース肉、小麦粉、醤油、砂糖、酒、みりん、おろしにんにく、おろし生姜) | ニラともやしの中華風炒め (もやし、ニラ、鶏ガラ、中華あじ、ごま油) | ピクルス (大根、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、砂糖、塩) | すまし汁 (ごぼう、水菜) | | いちごスコーン 牛乳 (ホットケーキミックス、無塩バター、ヨーグルト、牛乳、いちごジャム) |
| 21 | 火 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | さわらの塩麹焼き (鱈、塩麹) | ビーフソテー (ビーフ、青梗菜、新玉葱、人参、中華あじ、醤油、油) | 豆腐サラダ (木綿豆腐、わかめ、レタス、醤油、塩昆布、ごま油) | みそ汁 (じゃが芋、絹さや) | | スペシャルレーズンブレッド 牛乳 |
| 22 | 水 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | がんものそぼろ煮 (がんもどき、豚ひき肉、大根、ごぼう、味噌、醤油、みりん、砂糖、おろし生姜) | にんじんのたらこ炒り (人参、たらこ、中華あじ、油) | さつま芋のごま和え (さつま芋、黒ごま、砂糖、めんつゆ) | すまし汁 (キャベツ、いんげん) | | ナポリタン風うどん 麦茶 (うどん、ウインナー、玉葱、コーン缶、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、中華あじ、バター、粉チーズ) |
| 23 | 木 | | 麦茶 | たけのこわかめごはん(精白米、押麦、筍、炊き込みわかめ、白だし、かつおだし) | 鶏天 (鶏むね肉、酒、おろし生姜、おろしにんにく、塩、卵、小麦粉、油、めんつゆ) | のり塩ポテト (新じゃが芋、塩、青のり) | コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン缶、マヨ、スキム) | はちみそ汁 (南瓜、玉葱) | 夏みかん | ガトーショコラ 牛乳 (卵、生クリーム、無塩バター、砂糖、ココアパウダー、小麦粉、粉糖) |
| 24 | 金 | オレンジ | オレンジ牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | たらのコンソメ煮 (鱈、コンソメ、砂糖、塩、おろしにんにく、オリーブ油) | アスパラのオイル蒸し (アスパラ、オリーブ油、塩、ピザ用チーズ) | 納豆和え (小松菜、もやし、納豆、醤油) | スープ(中華あじ) (黄パプリカ、人参) | | 照り焼きチキンパン 牛乳 |
| 25 | 土 | 牛乳 | 牛乳 | レタスチャーハン (精白米、押麦、卵、ハム、レタス、長葱、醤油、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、ごま油) | | 切干大根サラダ (切干大根、もやし、マヨ、スキム) | | | バナナ | シナモンスティックパイ 牛乳 (パイシート、砂糖、シナモンパウダー、無塩バター) |
| 27 | 月 | | ブルー牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | 回鍋肉 (豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、甜麺醬、醤油、砂糖、酒、油) | かぼちゃグリル (南瓜、塩、オリーブ油) | もずく酢 (もずく、胡瓜、酢、砂糖、塩、醤油) | すまし汁 (高野豆腐、小葱) | | メープルデニッシュパン(非常食) 牛乳 |
| 28 | 火 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | はんぺんのツナマヨ焼き (はんぺん、ツナ缶、マヨ、スキム、醤油) | マカロニケチャップ (マカロニ、玉葱、黄パプリカ、ケチャップ、砂糖、中華あじ、油、粉チーズ) | ナムル (小松菜、豆もやし、人参、醤油、塩、おろしにんにく、ごま油) | みそ汁 (切干大根、なめこ) | | 粒あんパン 牛乳 |
| 29 | 水 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ニラ玉風オムレツ (卵、スキム、鶏ひき肉、ニラ、玉葱、塩、油、醤油、酢、砂糖、片栗粉) | スナップエンドウのペペロンチーノ風 (スナップエンドウ、ペーコン、コーン缶、おろしにんにく、鶏ガラ、オリーブ油) | キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかり) | スープ(鶏ガラ) (アスパラ、トマト) | | カレーピラフ 麦茶 (精白米、ツナ缶、人参、中華あじ、カレー粉) |
| 30 | 木 | 牛乳 | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | さばのみそ煮 (鯖、味噌、砂糖、みりん、酒、おろし生姜) | きんぴらごぼう (ごぼう、人参、醤油、みりん、三温糖、ごま油、白ごま) | かにかまサラダ (レタス、胡瓜、カニカマ、マヨ、スキム) | すまし汁 (もやし、きくらげ) | | 醤油ラーメン 麦茶 (中華麺、長葱、豚ひき肉、醤油、鶏ガラ、中華あじ) |
| 31 | 金 | | 牛乳 | ごはん(精白米・押麦) | ビーフシチュー (ビーフシチュールウ、豚肉、人参、玉葱、スキム、油) | 花野菜サラダ (ブロッコリー、カリフラワー、鶏ガラ、塩、オリーブ油) | | | りんごゼリー(りんごジュース、粉寒天、砂糖) | オニオンブレッド 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〉

今月は「見て楽しい！食べておいしい！ワクワクして元気になれるメニュー」を取り入れました。これから1年間、元気に過ごしてもらいたいという願いをこめて。