

5月 献立表(1)

認定こども園 あおい川西

| | | 献立 | 材 料 名 | | | |
|----|---|---|---------------------------------|---|---|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 金 | こどもの日 こいのぼりライス ほうれん草の和え物 大豆のスープ | 米、砂糖 砂糖 | 卵、鶏もも肉、ちくわ ごま だいず水煮缶詰 | たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、ピーマン、コーン缶、にんじん もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 たまねぎ、コーン缶、グリーンピース | 食塩、ケチャップ、コンソメ しょうゆ コンソメ、食塩 |
| | | かしわ餅風蒸しパン 牛乳 | 米粉、砂糖、油 | 調整豆乳、こしあん(生) 牛乳 | ほうれんそう | |
| 2 | 土 | そぼろどんぶり 大根のサラダ たまねぎの味噌汁 | 米、砂糖 砂糖 | 鶏ひき肉 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | ほうれんそう、にんじん、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん | しょうゆ 酢、食塩 かつお・昆布だし汁 |
| | | みかんヨーグルト 牛乳 | 砂糖 | ヨーグルト(無糖) 牛乳 | みかん缶 | |
| 7 | 木 | 御飯 鮭のコーンクリームかけ ジャーマンポテト ほうれん草のスープ | 米 じゃがいも、油 | さけ、豆乳 ベーコン | クリームコーン缶 たまねぎ、パセリ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん | コンソメ、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう |
| | | ジャムクッキー 牛乳 | 小麦粉、砂糖 | バター 牛乳 | ブルーベリージャム | |
| 8 | 金 | 御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ はくさいのスープ | 米 片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) かにかまぼこ | なす、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶 | しょうゆ 酢、しょうゆ 中華だし、食塩 |
| | | パステークーキ 牛乳 | 小麦粉、砂糖 | 卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳 | バナナ | ココア |
| 9 | 土 | キンパチ キャベツとわかめのごま酢和え 大根と油揚げの味噌汁 | 米、ごま油、砂糖 砂糖 | 牛肉(もも)、ごま ごま 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、カットわかめ だいこん、ねぎ | しょうゆ、食塩 酢、食塩 かつお・昆布だし汁 |
| | | ミルクくずもち 牛乳 | 砂糖、くず粉 | 牛乳、きな粉 牛乳 | | 食塩 |
| 11 | 月 | 御飯 パーベキューチキン キャベツのツナマヨネーズ和え たまねぎのスープ | 米 砂糖 マヨネーズ | 鶏もも肉 ツナ水煮缶 | たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん | しょうゆ、ケチャップ 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉 |
| | | 黒糖パン 牛乳 | ロールパン | 牛乳 | | |
| 12 | 火 | 御飯 ハンバーグ 切り干し大根のサラダ チンゲン菜のスープ | 米 パン粉、油、砂糖 砂糖 | 牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵 かにかまぼこ、ごま | たまねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん | ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ 酢、食塩 中華だし、食塩 |
| | | メープルバナナケーキ 牛乳 | 小麦粉、砂糖、メープルシロップ | 卵、無塩バター 牛乳 | バナナ | |
| 13 | 水 | 御飯 炒り豆腐 小松菜のサラダ きゃべつ味噌汁 | 米 しらたき、油、砂糖 マヨネーズ | 鶏ひき肉、木綿豆腐、卵 ツナ水煮缶、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | たまねぎ、しいたけ、にんじん、いんげん こまつな、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ | しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁 |
| | | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 小麦粉、黒砂糖 | 牛乳、卵、バター 牛乳 | | |
| 14 | 木 | 鯖飯 鯛飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁 | 米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 焼ふ | たい、ごま 豚ひき肉、生揚げ | こまつな たまねぎ、にんじん、さやえんどう えのきだけ、にんじん、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 |
| | | メロンパン 牛乳 | ロールパン | 牛乳 | | |
| 15 | 金 | マナーの話(にじ) わかめ御飯 酢豚 春雨スープ | 米 さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油 はるさめ | ごま 豚肉(もも) | カットわかめ たまねぎ、にんじん、パイン缶、ピーマン、だけのこ、しいたけ、しょうが はくさい、にんじん、コーン缶、カットわかめ | 中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩 中華スープ、食塩 |
| | | きなこと小豆のクッキー 牛乳 | 小麦粉、砂糖 | きな粉、バター、牛乳、あずき(乾) 牛乳 | | |
| 16 | 土 | 焼きそば きゅうりの華風サラダ オレンジ | 焼きそばめん、ごま油 砂糖、ごま油 | 豚肉(ばら) かにかまぼこ | キャベツ、もやし、ピーマン、あおのり もやし、きゅうり、にんじん オレンジ | ウスターソース しょうゆ、酢 |
| | | ツナおにぎり 牛乳 | 米、マヨネーズ | ツナ水煮缶 牛乳 | | |
| 18 | 月 | 肉味噌うどん ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ | 干しうどん、砂糖、ごま油 マヨネーズ | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) かにかまぼこ | たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、コーン缶、しいたけ、しょうが ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 バナナ | ケチャップ、しょうゆ 食塩 |
| | | きな粉おはぎ 牛乳 | 米、三温糖 | きな粉 牛乳 | | 食塩 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|--|---------------------------|---|--|--------------------------------|
| 19 | 火 | 昼食 | 御飯 鶏肉のごま焼き ビーフンと野菜のソテー 豆腐の味噌汁 | 米 ごま油、砂糖 ビーフン、油、ごま油 | 鶏もも肉、ごま <small>木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ</small> | にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、にんじん、カットわかめ | しょうゆ しょうゆ、中華だし かつお・昆布だし汁 |
| | | おやつ | ココアオレ인지ケーキ 牛乳 | 小麦粉、砂糖 | 卵、バター 牛乳 | マーマレード | ココア |

5月 献立表(2)

| | | | 献立 | 材 料 名 | | | |
|----|---|-----|---|--------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| | | | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 |
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 20 | 水 | 昼食 | 御飯 カレイのマーマレード焼き マカロニサラダ トマトのスープ | 米 マヨネーズ、マカロニ | かれい かにかまぼこ | マーマレード、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶 ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん | しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩 |
| | | おやつ | ミルクパン 牛乳 | ロールパン | 牛乳 | | |
| 21 | 木 | 昼食 | ミートスパゲティ キャベツのさっぱりサラダ オレンジ | マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 油、砂糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ ツナ水煮缶 | たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん オレンジ | ケチャップ、ウスターソース、食塩 酢、食塩 |
| | | おやつ | ごま昆布おにぎり 牛乳 | 米 | ごま 牛乳 | 塩こんぶ | |
| 22 | 金 | 昼食 | アレルギーフリー 御飯 鶏ささみのコーンフレーク焼き 小松菜とかにかまのナムル コーンの五目汁 | 米 コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖 ごま油 | 鶏ささ身 かにかまぼこ、ごま | もやし、こまつな、にんじん <small>クリームコーン缶、えのきだけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ</small> | ケチャップ、食塩 しょうゆ 中華だし、食塩 |
| | | おやつ | マカロニきな粉 ジュース | マカロニ、砂糖 | きな粉 | | 食塩 |
| 23 | 土 | 昼食 | 御飯 キーマカレー じゃがいものソテー バナナ | 米 油 じゃがいも、油 | 豚ひき肉 | たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん バナナ | ウスターソース、食塩、カレー粉 食塩、パセリ粉 |
| | | おやつ | ヨーグルトゼリー 牛乳 | 砂糖 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、ゼラチン 牛乳 | ブルーベリージャム | |
| 25 | 月 | 昼食 | カミカミデー 御飯 タンドリーチキン 切り干し大根とひじきのサラダ じゃがいものスープ | 米 マヨネーズ じゃがいも | 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ベーコン | にんにく コーン缶、切り干しだいこん、ひじき たまねぎ、にんじん、コーン缶 | しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩 |
| | | おやつ | 煮干し・ハードビスケット 牛乳 | ハードビスケット | いわし(煮干し) 牛乳 | | |
| 26 | 火 | 昼食 | おにぎりピクニック こまつなとじゃこのおにぎり たけのこ鶏肉のおにぎり バナナ | 米 米、砂糖 | しらす干し 鶏ひき肉 | こまつな にんじん、たけのこ、しょうが バナナ | 食塩 しょうゆ |
| | | おやつ | クリームパン 牛乳 | ロールパン | 牛乳 | | |
| 27 | 水 | 昼食 | 御飯 豆腐と青菜のチャンプルー きゅうりのじゃこ和え なめこの味噌汁 | 米 ごま油、片栗粉 砂糖 | 木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース) しらす干し、ごま 米みそ(淡色辛みそ) | チンゲンサイ、にんじん、しいたけ もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ なめこ、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、カットわかめ | しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁 |
| | | おやつ | いもち 牛乳 | じゃがいも、白玉粉、油 | ピザ用チーズ 牛乳 | | |
| 28 | 木 | 昼食 | 旬の話 御飯 鯛の照焼 チンゲン菜のごま和え キャベツのスープ | 米 砂糖 砂糖 | たい ちくわ、ごま | しょうが チンゲンサイ、しめじ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん | しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩 |
| | | おやつ | いちご蒸しパン 牛乳 | ホットケーキ粉、砂糖 | 牛乳、卵、バター 牛乳 | いちごジャム | |
| 29 | 金 | 昼食 | ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ コーンのスープ | ロールパン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ | 豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、バター ツナ水煮缶、黒ごま | たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、えだまめ コーン缶、たまねぎ、にんじん | ケチャップ、コンソメ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩 |
| | | おやつ | わかめおにぎり 牛乳 | 米 | ごま 牛乳 | カットわかめ | 食塩 |
| 30 | 土 | 昼食 | ピピンパ きゅうりの酢の物 わかめのスープ | 米、砂糖、ごま油 砂糖 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま ちくわ、ごま | もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ コーン缶、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ | しょうゆ、焼肉のたれ甘口、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩 |
| | | おやつ | ココアプリン 牛乳 | 砂糖 | 牛乳、生クリーム 牛乳 | かんてんクック | ココア |