



令和4年度



5月献立表

日	曜	昼食	おやつ	色		
				赤	黄	緑
2	月	子供の日カレーライス 唐揚げ マカロニサラダ 子供の日ゼリー	牛乳 こいのぼりジャムサンド	牛肉・黒豆・大豆ミンチ・唐揚げ(小麦)・牛乳(乳)・ハム(卵)	精白米・じゃが芋・パモンドカレー(小麦)・マカロニ(小麦)・マヨネーズ(卵)・ゼリー・食パン(小麦)・イチゴジャム	たまねぎ・人参・きゅうり・コーン・トマト
6	金	黒ごまご飯 白身魚のゆずしょうがけ 小松菜ときのこの和え物 けんちん汁 パイン	牛乳 バリバリごぼう	メルルーサ・牛乳(乳)	精白米・黒ごま・里芋	刻みゆず・小松菜・えのき・人参・大根・大根の葉・パイン・牛蒡
7	土	チキンとブロッコリーのトマトパスタ ほうれん草とコーンのサラダ 黄桃缶	お菓子	鶏肉	スパゲティ(小麦)・マヨネーズ(卵)	たまねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・コーン・黄桃缶
9	月	おじゃこご飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋とえのきの味噌汁 りんご	牛乳 五穀ビスケット(小麦)	しらす干し・鶏ミンチ・豆腐・牛乳(乳)	精白米・さつま芋・五穀ビスケット(小麦)	白菜・人参・しいたけ・小松菜・えのき・りんご
10	火	ロールパン オムレツ ブロッコリーの胡麻ネーズ ほうれん草とマカロニの豆乳スープ	ほうじ茶 ウスイエンドウのおにぎり	オムレツ(卵)・調整豆乳	ロールパン(小麦)・白ごま・マヨネーズ(卵)・マカロニ(小麦粉)・精白米	ブロッコリー・コーン・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ウスイエンドウ
11	水	豚スタミナ丼 うまい菜としらすのお浸し 里芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 揚げパン(小麦)	豚肉・しらす干し・油揚げ・牛乳(乳)・きな粉	精白米・白ごま・里芋・ロールパン(小麦)	玉ねぎ・人参・しめじ・にら・うまい菜・大根の葉・オレンジ
12	木	わかめご飯 ぶりの南部焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳 りんごケーキ(小麦・乳)	わかめご飯の素・ぶり・ひじき・大豆ミンチ・油揚げ・豚肉・豆腐・牛乳(乳)・調整豆乳	精白米・黒ごま・白ごま・ホットケーキミックス(小麦)・無塩バター(乳)	人参・インゲン・大根・ねぎ・りんご
13	金	おじゃこご飯 カレーコロッケ きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 黒ごまクッキー(小麦・乳)	しらす干し・カレーコロッケ(小麦・パン粉)・豆腐・牛乳(乳)	精白米・糸こんにゃく・白ごま・黒ごま・小麦粉(クッキー)・無塩バター(乳)	牛蒡・人参・小松菜・ねぎ
14	土	コーンラーメン キャベツとちくわのサラダ パイン	お菓子	かまぼこ(卵)・わかめ・ちくわ(卵)	中華めん(小麦粉)・マヨネーズ(卵)	コーン・白菜・ねぎ・キャベツ・パイン
16	月	黒ごまご飯 白身魚フライ アスパラとウインナーのソテー 厚揚げと筍の味噌汁	牛乳 白い風船(乳・小麦)	白身魚フライ(小麦・パン粉)・ウインナー・厚揚げ・牛乳(乳)	精白米・黒ごま・白い風船(乳・小麦)	アスパラガス・コーン・筍・人参・大根の葉
17	火	おじゃこご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 春雨と菜の花の中華スープ りんご	牛乳 グレープフルーツゼリー	鶏肉・牛乳(乳)	精白米・春雨	キャベツ・ピーマン・もやし・人参・しめじ・玉ねぎ・菜の花・ねぎ・グレープフルーツゼリーの素
18	水	ちらし寿司 ほうれん草とちくわのおかか和え かきたま汁 甘夏	牛乳 バナナカップケーキ(小麦・乳・バナナ)	高野豆腐・刻みのり・ちくわ(卵)・かつおぶし・牛乳(乳)	精白米・鶏卵(錦糸卵)・かきたま汁・カップケーキ・無塩バター(乳)・ホットケーキミックス	椎茸・人参・レンコン・大根の葉・ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ・甘夏・バナナ



なかよし保育園

日	曜	昼食	おやつ	色		
				赤	黄	緑
19	木	おじゃこご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツとかにかまのサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	牛乳 フライドポテト	高野豆腐・鶏肉・かにかま(卵・かにエキス)・油揚げ・牛乳(乳)	精白米・鶏卵(卵とじ)・マヨネーズ(卵)・フライドポテト	椎茸・人参・玉ねぎ・絹さや・キャベツ・コーン・白菜・ねぎ
20	金	中華丼 いんげんの梅サラダ バナナ	牛乳 クレープ(ヨーグルト風)(乳・卵・小麦)	豚肉・かまぼこ(卵)・牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵)・ヨーグルト風クレープ(乳・卵・小麦粉)	白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・筍・きぬさや・いんげん・コーン・バナナ
21	土	けんちんうどん 小松菜のナムル フルーツ缶	お菓子	鶏肉・油揚げ	うどん(小麦)・里芋・白ごま	牛蒡・大根・人参・ねぎ・小松菜・えのき・フルーツ缶(桃)
23	月	おじゃこご飯 キャベツメンチカツ レンコンのツナサラダ 野菜スープ	牛乳 ぼたぼた焼き	しらす干し・キャベツメンチカツ(小麦・パン粉)・ツナフレーク・牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵)・じゃがいも・ぼたぼた焼き	れんこん・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・ほうれん草
24	火	黒ごまご飯 鮭のねぎ味噌焼き かぼちゃとさつま揚げの含め煮 青梗菜と麩のすまし汁	牛乳 野菜ゼリー	鮭・さつま揚げ・牛乳(乳)	精白米・黒ごま・かぼちゃ・麩(小麦)	ねぎ・いんげん・青梗菜・大根も葉・カゴメ野菜生活
25	水	ビビンバ 春雨サラダ 厚揚げとにらの中華スープ	牛乳 食パンラスク	合挽きミンチ・ハム(卵)・厚揚げ・牛乳(乳)	精白米・白ごま・春雨・食パン(小麦)・無塩バター(乳)	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・にら・ねぎ
26	木	おじゃこご飯 すき焼き煮 具だくさん味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト(桃・乳)	しらす干し・牛肉・焼き豆腐・油揚げ・牛乳(乳)・ヨーグルト(乳)	精白米・糸こんにゃく・麩(小麦)	白菜・人参・玉ねぎ・春菊・牛蒡・大根・ねぎ・黄桃缶・パイン缶
27	金	イエローロール きのこソースハンバーグ スイートサラダ オレンジ	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	ハンバーグ(パン粉)・ウインナー(卵)	イエローロール(小麦)・ビーフシチューミックス(小麦)・さつま芋・マヨネーズ(卵)・精白米	しめじ・えのき・椎茸・グリーンピース・小松菜・玉ねぎ・ねぎ・オレンジ・ゆかりふりかけ
28	土	しらすときのこの和風パスタ アスパラとコーンのサラダ バナナ	お菓子	しらす干し・刻みのり	スパゲティ(小麦)・マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・椎茸・いんげん・アスパラガス・コーン・バナナ
30	月	おじゃこご飯 唐揚げ 白菜と油揚げの和え物 じゃが芋の味噌汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい	しらす干し・唐揚げ(小麦)・油揚げ・かつお節・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも・アンパンマンソフトせんべい	白菜・コーン・玉ねぎ・人参・ねぎ
31	火	黒ごまご飯 赤魚の中華あんかけ もやしとほうれん草のナムル パイン	牛乳 人参クッキー(小麦・卵・乳)	赤魚・牛乳(乳)	精白米・黒ごま・無塩バター(乳)・小麦粉(クッキー)	白菜・人参・椎茸・いんげん・筍・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・赤ピーマン・パイン

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応します。
 ※赤字のおやつは保育園で手作りしています。

