

5月 献立表



令和5年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)		10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1月	華風炒り豆腐 (ご飯) 春雨スープ オレンジ		牛乳 お菓子	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 豆腐 卵 豚ミンチ 豚肉	ニラ 竹の子 人参 玉葱 干し椎茸 もやし えのき ネギ オレンジ バナナ パイン缶 みかん缶 もも缶	ごま油 醤油 こしょう 中華だし 片栗粉 塩 春雨 ゼリーの素
2火	魚の照り焼き (ご飯) 金平ごぼう 味噌汁		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌	生姜 牛蒡 人参 キャベツ 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 みりん ごま油
6土	スパゲティーミートソース 牛乳 バナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
8月	コーンクリームシチュー (パン) キャベツとパインのサラダ オレンジ		牛乳 チーズ	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 鶏肉 スキムミルク ひじき しらす干し	玉葱 人参 しめじ コーン クリームコーン キャベツ パイン缶 オレンジ	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 ローリエ マヨネーズ 米 醤油 みりん 砂糖 酒
9火	お弁当の日		牛乳 お菓子	牛乳 納豆トースト	牛乳 納豆 とろけるチーズ		食パン 醤油 ピザソース
10水	魚のフライ (ご飯) おかか和え 味噌汁		牛乳 ゼリー	牛乳 カロチンケーキ	牛乳 鯖 卵 かつお節 わかめ 味噌	小松菜 もやし 人参 ネギ	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケチャップ 醤油 さつま芋 麩 ホットケーキミックス バター 砂糖
11木	豚丼 (ご飯) 切干大根の胡麻和え バナナ		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ シーチキン すりごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 竹の子 干し椎茸 ネギ 切干大根 胡瓜 バナナ	油 醤油 みりん 砂糖 酒 塩
12金	ポークビーンズ (ご飯) ほうれん草のサラダ ヤクルト		牛乳 お菓子	牛乳 ぼてもち	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ハム	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 ほうれん草 もやし コーン	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢 ヤクルト バター 片栗粉 醤油 みりん
13土	肉うどん 牛乳 バナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
15月	鶏の唐揚げ (ご飯) シルバーサラダ 卵スープ オレンジ		牛乳 お菓子	牛乳 ブルーベリーと チーズのケーキ	牛乳 鶏肉 ハム 卵 クリームチーズ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 しめじ チンゲン菜 オレンジ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ 酢 砂糖 コンソメ 醤油 ホットケーキミックス バター ポッカレモン ブルーベリージャム
16火	ビビンバ丼 (ご飯) 金時豆の甘煮 中華スープ		牛乳 チーズ	飲むヨーグルト お菓子	飲むヨーグルト 牛肉 ごま 味噌 金時豆	玉葱 人参 もやし ニラ キャベツ しめじ チンゲン菜	ガーリックパウダー ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 塩 中華だし
17水	ポテトオムレツ (ご飯) ミニトマト パスタスープ バナナ		牛乳 ゼリー	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム とろけるチーズ ベーコン きな粉	玉葱 人参 ミニトマト マッシュルーム パセリ バナナ	じゃが芋 塩 砂糖 スパゲティー麺 コンソメ こしょう マカロニ
18木	ごぼうカレー (ご飯) 甘酢サラダ ヨーグルト		牛乳 チーズ	牛乳 クリームジャムサンド	牛乳 合挽ミンチ ヨーグルト 生クリーム	玉葱 人参 牛蒡 しめじ 枝豆 キャベツ 胡瓜 みかん缶	じゃが芋 油 カレールー酢 砂糖 塩 こしょう ロールパン 苺ジャム
19金	食育の日 ピースご飯 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 アメリカドック	牛乳 鯖 ひじき 竹輪 油揚げ 味噌 ウインナー	グリーンピース 人参 いんげん 玉葱 ネギ	米 酒 塩 油 醤油 みりん 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス マヨネーズ ケチャップ
20土	ちゃんぽん 牛乳 バナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
22月	竹輪の磯辺揚げ (ご飯) 切干大根の煮物 味噌汁		牛乳 チーズ	牛乳 豆乳もち	牛乳 竹輪 青のり 卵 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 豆乳 きな粉	切干大根 人参 玉葱 ネギ	小麦粉 油 醤油 砂糖 みりん 麩 片栗粉 塩
23火	新じゃがグラタン (パン) ミニトマト 野菜スープ		牛乳 お菓子	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 合挽ミンチ とろけるチーズ ベーコン	玉葱 人参 アスパラガス ミニトマト もやし キャベツ パセリ	じゃが芋 マカロニ コンソメ 小麦粉 バター 塩 こしょう 醤油 米 ゆかりふりかけ
24水	麻婆豆腐 (ご飯) もやしのナムル オレンジ		牛乳 ゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま 卵	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 オレンジ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 酢 蒸しパン粉 バター ココア
25木	鯖ケチャ (ご飯) 粉ふき芋 すまし汁 バナナ		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 かまぼこ わかめ	生姜 玉葱 えのき ネギ バナナ	酒 醤油 砂糖 みりん ケチャップ じゃが芋 塩 こしょう
26金	ごま照り焼きチキン (ご飯) マカロニサラダ かきたま汁		牛乳 お菓子	お茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 ごま ハム 卵 ヨーグルト	生姜 にんにく 胡瓜 人参 小松菜 えのき 玉葱 バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	醤油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 塩 片栗粉
27土	焼きそば 牛乳 オレンジ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ オレンジ	焼きそば麺 油 ソース
29月	リクエストメニュー ハヤシライス (ご飯) ポテトサラダ パイン		牛乳 チーズ	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム ウインナー とろけるチーズ	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト缶 胡瓜 コーン パイン缶 ビーマン トマト	油 ハヤシルー じゃが芋 マヨネーズ 塩 こしょう 酢 砂糖 餃子の皮 ケチャップ
30火	大豆入りお煮付け (ご飯) 味噌汁 バナナ		牛乳 お菓子	牛乳 フライドポテト	牛乳 牛肉 大豆 油揚げ 味噌	玉葱 人参 牛蒡 いんげん キャベツ ネギ バナナ	じゃが芋 油 醤油 砂糖 みりん 塩
31水	高野豆腐の卵とじ (ご飯) ミニトマト 味噌汁 ヤクルト		牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 わかめ 味噌	玉葱 人参 竹の子 しめじ ミニトマト ネギ	油 中華だし 塩 醤油 こしょう 酒 みりん 麩

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

新緑が美しい季節になりました

さわやかな風が吹き、新緑が美しい季節になりました。
子どもたちが入所・進級を迎えて1ヶ月が経過し、新入児さんも少しずつ園生活に慣れ、元気に生活しています。
しかし、疲れがたまってきた時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活のリズムが乱れやすい
時期なので、健康管理に気をつけたいですね。

* 5/29の給食・おやつはらいおん組のリクエストメニューです。

給食室・・・福田、上川、稲葉

