

# 令和 4年度 5月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名			
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
子どもの日 メニュー	2	月	ごはん フルーツ 鯉のぼりハンバーグ 青のりポテト 五目スープ	鯉のぼりゼリー 牛乳	牛肉 豚肉 大豆 ひじき 青のり 豆乳ホイップ 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 ごま油	人参 玉葱 もやし コーン チンゲン菜 りんご
	6	金	ごはん フルーツ 肉じゃが ごぼうサラダ	おからと黒ごまの サクサクサブレ 牛乳	豚肉 豆乳 おから 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく マヨネーズ 小麦粉 ごま	いんげん 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 ごぼう
	7	土	たけのこご飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米	人参 玉葱 たけのこ いんげん 干しいたけ 豆苗
	9	月	塩むすび フルーツ 麻婆うどん 磯香和え	人参クラッカー 空豆(幼児) 牛乳	豚肉 ちくわ 赤みそ のり 牛乳	米 うどん 片栗粉 小麦粉 ごま油	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 チンゲン菜 たけのこ 空豆 キャベツ 小松菜 干しいたけ
	10	火	ごはん フルーツ 酢鶏 青菜のごま和え	うぐいすクリームパン 牛乳	鶏肉 豆乳ホイップ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま パン	たけのこ 干しいたけ 玉葱 生姜 キャベツ グリンピース 人参 チンゲン菜 ピーマン
	11	水	ごはん フルーツ 白身魚の新緑揚げ もずくスープ	フルーツ寒天 牛乳	白身魚 もずく 寒天 牛乳	米 小麦粉 ごま油	パセリ 干しいたけ 豆苗 キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 バナナ みかん缶 パイン缶
	12	木	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ	黒糖蒸しパン いりこ 牛乳	豚肉 豆乳 いりこ 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	玉葱 人参 ピーマン もやし エリンギ 生姜 きゅうり コーン 干しぶどう
	13	金	パン フルーツ チキンピーンズ フレンチサラダ	豆ごはんむすび 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	パン じゃが芋 米	いんげん 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 コーン グリンピース
	14	土	ひじきのスパゲティ じゃが芋のスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	スパゲティ じゃが芋	いんげん 玉葱 人参 ごぼう パセリ
	16	月	パン フルーツ コロケ 洋風スープ	小松菜としらすの おむすび 牛乳	豚肉 ウインナー しらす干し 牛乳	パン じゃが芋 里芋 小麦粉 パン粉 米 ごま	人参 玉葱 グリンピース キャベツ セロリ パセリ 小松菜
17	火	ごはん フルーツ 白身魚のピザ焼き 豆腐の和風サラダ	クラッカーサンド (あんこ) 牛乳	白身魚 わかめ 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 こしあん クラッカー	玉葱 人参 ピーマン パセリ キャベツ 小松菜 コーン	
18	水	ごはん フルーツ 凍り豆腐のみそ煮 塩昆布のスパゲティサラダ	バナナケーキ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 みそ ツナ 昆布 豆乳 牛乳	米 こんにやく マヨネーズ 小麦粉 スパゲティ	干しいたけ いんげん 生姜 人参 玉葱 たけのこ コーン キャベツ きゅうり バナナ	
19	木	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 もやしのカレーサラダ	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 大豆 さつま揚げ 牛乳	米 里芋 こんにやく お麩	干しいたけ いんげん 人参 玉葱 大根 ごぼう もやし きゅうり キャベツ	
春の遠足 (幼児)	20	金	パン フルーツ 白身魚のみそマヨ焼き 野菜スープ	人参ドーナツ いりこ 牛乳	白身魚 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	パン マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 豆苗 えのき茸 もやし コーン パセリ
	21	土	ピラフ もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー わかめ 牛乳	米 ごま油	人参 玉葱 しめじ もやし 豆苗 コーン グリンピース
	23	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 ひじきナムル	ジャムパン 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ ひじき ツナ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 パン イチゴジャム	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 キャベツ
24	火	ごはん フルーツ 赤魚の南蛮漬け 切干大根の煮物	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	赤魚 さつま揚げ いりこ きな粉 牛乳	米 片栗粉 マカロニ	玉葱 きゅうり 人参 切干大根 いんげん 干しいたけ	
誕生日会	25	水	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	アンパンマンケーキ 牛乳	豚肉 豆乳 寒天 豆乳ホイップ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 こしあん イチゴジャム	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 コーン 干しぶどう いんげん
	26	木	ごはん フルーツ 生揚げの中華風煮 こんこん和え	フライドポテト 牛乳	豚肉 生揚げ 油揚げ 牛乳	米 ごま油 じゃが芋	人参 玉葱 生姜 いんげん キャベツ 小松菜
	27	金	パン フルーツ ささみのトマトソースかけ キャベツのコンソメスープ	わかめむすび 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	パン 片栗粉 マカロニ 米	玉葱 人参 しめじ にんにく トマト缶 パセリ コーン キャベツ 豆苗
	28	土	かやくうどん キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	うどん	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ
	30	月	ごはん フルーツ そら豆のつくね揚げ 若竹汁	フルーツミックスゼリー 牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ 寒天 牛乳	米 パン粉	人参 玉葱 しいたけ 生姜 葱 たけのこ 空豆 フルーツミックスジュース
	31	火	ごはん フルーツ 鱈のごま焼き フォーのスープ	アメリカンドック 牛乳	鱈 鶏肉 ウインナー 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 小麦粉 米麺	人参 玉葱 チンゲン菜 もやし 干しいたけ

\*マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。