

# 令和 5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	1	月	ごはん フルーツ 鱈のみそ煮 付け合わせ スパゲティサラダ	おからと黒ごまの サクサクサブレ 牛乳	鱈 みそ ツナ おから 豆乳 牛乳	米 スパゲティ マヨネーズ 小麦粉 ごま	キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜	
	2	火	鯉のぼりオムライス フライドポテト フルーツ コーンクリームスープ	柏餅風おはぎ 牛乳	鶏肉 ちくわ 青のり 豆乳 牛乳	米 米粉 小麦粉 じゃが芋 こしあん もち米	玉葱 人参 キャベツ コーン グリーンピース パセリ 南瓜	
	6	土	ピビンバ 中華スープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 のり 牛乳	米 ごま ごま油	人参 もやし 小松菜 キャベツ いんげん コーン 干し椎茸	
	8	月	ごはん フルーツ 肉じゃが たけのこの新緑和え	うぐいすクリームパン 牛乳	豚肉 みそ 豆乳ホイップ 牛乳	米 こんにやく パン じゃが芋	人参 玉葱 いんげん キャベツ ほうれん草 たけのこ グリンピース	
	9	火	ごはん フルーツ 鯛のがんもどき 豚汁	フルーツミックスゼリー 牛乳	鯛 鶏肉 豚肉 豆腐 煮干しいりこ みそ 寒天 牛乳	米 こんにやく 片栗粉 里芋	人参 玉葱 葱 生姜 ごぼう 豆苗 フルーツミックスジュース	
	10	水	ごはん フルーツ 生揚げの中華風煮 青菜のお浸し	ニラチヂミ 牛乳	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 ごま ごま油	人参 玉葱 生姜 キャベツ チンゲン菜 ニラ いんげん	
	11	木	パン フルーツ 白身魚のムニエルきのこソース 切干大根のナポリタン	いなり寿司 牛乳	白身魚 ウインナー 油揚げ 牛乳	パン 小麦粉 片栗粉 米	人参 玉葱 しめじ エリンギ ピーマン トマトジュース 切干大根 パセリ	
	12	金	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き ウインナーポテトのオープン焼き	豆ごはんむすび いりこ 牛乳	豚肉 ウインナー いりこ 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン もやし しめじ 生姜 コーン パセリ グリーンピース	
	13	土	<b>保 育 参 観 日</b>					
	15	月	塩むすび フルーツ ごぼうとひじきのスパゲティ コールスローサラダ	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	米 スパゲティ マヨネーズ クラッカー いちごジャム	人参 玉葱 ごぼう キャベツ いんげん コーン りんご	
	16	火	パン 付け合わせ 白身魚の新緑揚げ じゃが芋のスープ フルーツ	ゆかりむすび 牛乳	白身魚 ウインナー 牛乳	パン 小麦粉 米 じゃが芋	人参 玉葱 アスパラガス 豆苗 パセリ しそ	
	17	水	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 春雨の酢の物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ かまぼこ 豆乳 牛乳	米 春雨 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ ピーマン きゅうり コーン グリンピース 干し椎茸 パナナ	
18	木	ごはん フルーツ コロッケ 付け合わせ 洋風スープ	ポップコーン いりこ 牛乳	豚肉 ウインナー いりこ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 里芋 パン粉 ポップコーン	人参 玉葱 キャベツ セロリ いんげん パセリ		
19	金	ごはん 付け合わせ 白身魚の黄金焼き 肉みそ納豆 フルーツ	空豆のあんこパイ 牛乳	白身魚 納豆 豚肉 みそ 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋 ごま油 こしあん 餃子の皮	人参 玉葱 葱 生姜 空豆 いんげん		
20	土	ツナチャーハン わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ わかめ 牛乳	米 ごま油	人参 玉葱 キャベツ コーン いんげん グリンピース		
22	月	ごはん フルーツ ささみのごまみそあんかけ 春雨スープ	あべ川マカロニ 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 片栗粉 マカロニ ごま ごま油 春雨	人参 玉葱 ほうれん草 たけのこ いんげん 干し椎茸		
23	火	ごはん 付け合わせ 鱈の梅みりん焼き 豆腐サラダ	人参ドーナツ 牛乳	鱈 豆腐 おから 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉	人参 キャベツ 小松菜 コーン いんげん 梅		
24	水	ごはん フルーツ 凍り豆腐のそぼろ煮 ひじきナムル	フルーツ寒天 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 ひじき 寒天 牛乳	米 こんにやく 片栗粉 ごま ごま油	人参 玉葱 ごぼう キャベツ 生姜 干し椎茸 いんげん みかん缶 パイン缶 パナナ		
25	木	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 りんご にんにく いんげん コーン 干しぶどう チェリー		
26	金	ごはん フルーツ 白身魚のみそマヨ焼き 豆腐のすまし汁	揚げパン いりこ 牛乳	白身魚 みそ きな粉 豆腐 わかめ 牛乳 いりこ	米 マヨネーズ パン	人参 玉葱 えのき茸 豆苗		
27	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 油揚げ かまぼこ 牛乳	うどん	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ		
29	月	ごはん 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	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 マカロニ お麩	人参 玉葱 しめじ にんにく キャベツ トマト缶 パセリ		
30	火	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 ごぼうサラダ	マーブル蒸しパン いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ みそ 豆乳 いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 キャベツ 小松菜 ごぼう 干し椎茸		
31	水	パン 付け合わせ 鱈のタルタルソースかけ ワンタンスープ フルーツ	炊き込みむすび 牛乳	鱈 鶏肉 油揚げ 牛乳	パン 片栗粉 ごま油 餃子の皮 マヨネーズ 米	人参 玉葱 もやし ニラ 干し椎茸 たけのこ いんげん パセリ キャベツ 小松菜		

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。  
※パンは卵・乳成分は使用していません。

子どもの日  
メニュー

誕生日会

春の遠足  
幼児組