

献立表



※食材の都合により、献立を変更することがあります。

令和4年05月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
2	月	ご飯、●こいのぼりバーグ、 ●ブロッコリーのマヨサラダ、 ●オニオンスープ、果物(オレンジ)	●鯉のぼり クッキー ●牛乳	米(精白米) ①パン粉 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 小麦粉、●マーガリン、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた)、●卵 ツナ ●卵 ●牛乳	たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、にんじん、長ねぎ オレンジ
6	金	弁当会	●米粉 ロールケーキ ●牛乳	砂糖、米粉、油	●卵、●生クリーム ●牛乳	もも(缶)、いちご
7	土	照り焼き丼、南瓜のみそ汁、果物(バナナ)	くず餅	米(精白米)、砂糖、ごま油 黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 赤みそ きなこ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ
9	月	キーマカレー、●豚しゃぶサラダ、 わかめスープ、果物(オレンジ)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング さつまいも、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、ひよこまめ(炒め) 豚肩ロース ●牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン(生)、グリーンピース(冷凍)、ミニトマト、きゅうり、黄ピーマン、みずな レタス、きゅうり、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
10	火	ご飯、さんまのごま焼き、 大根うぶさー、からし菜のみそ汁、 果物(パイン)	●よもぎ ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	さんま、白いりごま、黒いりごま 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳、●卵 ●牛乳	だいこん、にんじん、むぎ枝豆、にら からし菜、万能ねぎ パインアップル よもぎ
11	水	ご飯、タンドリーチキン、 ●マセドアンサラダ、ゆし豆腐、果物(りんご)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米) さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 オートミール、水あめ、●マーガリン	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいず(ゆで) とうふ(ゆし豆腐) 黒いりごま ●牛乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ りんご
12	木	ご飯、ホキの磯辺揚げ、 きゅうりとわかめの和え物、豚汁、 果物(バナナ)、●牛乳	ピビンパ風 おにぎり	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 砂糖 米(精白米)、砂糖、ごま油	ホキ しらす干し 豚肩ロース、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳 ぶた肉(ひき肉)、ごま	あおのり きゅうり、カットわかめ とうがんと、にんじん、長ねぎ バナナ にんじん、ほうれんそう
13	金	●豚肉チャーハン、花シュウマイ、 きゅうりのゆかりあえ、キャベツスープ、 果物(グレープフルーツ)	●あげぱん ●牛乳	米(精白米)、油 片栗粉、シュウマイの皮、ごま油、砂糖 ①ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、●卵 ぶた肉(ひき肉) きなこ ●牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが きゅうり キャベツ、にんじん グレープフルーツ
14	土	牛肉みそ丼、さつまいものみそ汁、 果物(オレンジ)	果物(バナナ)	米(精白米)、油、砂糖 さつまいも	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン たまねぎ、長ねぎ オレンジ バナナ
16	月	ご飯、●チキン南蛮、 トマトのじゃこ和え、 たまねぎのみそ汁、果物(パイン)、 ●牛乳	ぜんざい 星せんべい	米(精白米) ①ごま油、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖、ごま油 押麦、黒砂糖、グラニュー糖	とり肉(若鶏むね・皮付) とうふ(木綿豆腐)、しらす干し 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳 こしあん(生)、いんげんまめ(乾)	きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、万能ねぎ パインアップル
17	火	ご飯、西京焼き、豆腐ちゃんぶるー、 ●むらくも汁、果物(グレープフルーツ)	●もちもち ドーナツ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 ホットケーキ粉、もち粉、砂糖、揚げ油	かれい、米みそ(甘みそ) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース ●卵 ●ヨーグルト(無糖) ●牛乳 なっとう ●牛乳	キャベツ、にんじん、にら にら、あおさ、アーサー グレープフルーツ
18	水	納豆ご飯、●はんぺんチーズ焼き、 筑前煮、わかめとたまねぎのみそ汁、 果物(りんご)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖 ホットケーキ粉	●バター、●牛乳 ●牛乳	あおのり だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
19	木	ご飯、●ビーフシチュー、 ●マカロニサラダ、果物(バナナ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) じゃがいも マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	牛肉(もも) ゆで卵 ●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん きゅうり、りんご、みかん(缶) バナナ
20	金	ジャージャーめん、もやしのナムル、 ●わかめ卵スープ、果物(オレンジ)、●牛乳	手作り ふりかけおにぎり	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 米(精白米)	ぶた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) 白すりごま ●卵 ●牛乳	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれんそう、もやし、にんじん カットわかめ オレンジ 刻みこんぶ、あおのり
21	土	生姜焼き丼、大根とわかめのみそ汁、 果物(りんご)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、油、砂糖 砂糖	ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)、わかめ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのり、しょうが だいこん、万能ねぎ りんご シークワサー(生果汁)、イナアガー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
23	月	ご飯、サバの塩焼き、 ●麩ちゃんぶるー、かぼちゃのみそ汁、 果物(りんご)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 麩(車ふ)、油 ホットケーキ粉、もち粉、油	さば ●卵、豚肩ロース 米みそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ りんご
24	火	●タコライス、豆腐ナゲット、 もずくスープ、果物(バナナ)、 ●牛乳	フルーツポンチ	米(精白米) 油、片栗粉	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐) とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、ニンニク もずく(塩めき)、にら バナナ バナナ、パインアップル(缶)、りんご、みかん(缶)
25	水	ご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ、 キャベツの和え物、なめこ汁、 果物(パイン)	ごまぐず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、ごま油 黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	さんま しらす干し とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) きなこ、黒すりごま ●牛乳	キャベツ、にんじん、コーン(缶)、かいわれだいこん なめこ、長ねぎ パインアップル
26	木	ご飯、マーボーなす、●シルバーサラダ、 ●きのこのかきたまスープ、果物(オレンジ)、 ●牛乳	みそおにぎり いりこ	米(精白米) 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 米(精白米)、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ツナ ●卵 ●牛乳 米みそ(甘みそ)、ツナ(冷凍)、にら、しいたけ、わかめ、干し椎茸	なす、長ねぎ、しょうが、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) しめじ、えのきたけ オレンジ 焼のり
27	金	●オムライス、肉団子、 フレンチサラダ、豆乳コーンスープ、 ●お誕生日ケーキ、●ヤクルト	焼きいも	米(精白米)、油 片栗粉、砂糖 砂糖、オリーブ油 片栗粉 砂糖、小麦粉 さつまいも	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ひき肉) 豆乳 ●ヤクルト、●バター、●卵、●生クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、グリーンピース たまねぎ レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ クリームコーン(缶)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶) いちご
28	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	ふりかけ おにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 米(精白米)	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
30	月	ご飯、さばのカレー焼き、きんぴらごぼう、 きのこのみそ汁、果物(パイン)、●牛乳	オレンジゼリー、 カルシウム ウエハース	米(精白米) こんにゃく、ごま油、砂糖 砂糖	さば ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ) ●牛乳	ごぼう、にんじん、えだまめ えのきたけ、しめじ、万能ねぎ パインアップル オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
31	火	ご飯、レバーの酢豚風、中華和え、 白菜と厚揚げのみそ汁、果物(オレンジ)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ごま油、砂糖 麩(焼ふ)、砂糖	ぶた肉(レバー) ツナ(油漬缶) 厚揚げ、米みそ(赤色辛みそ) ●バター ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、カットわかめ はくさい、にんじん、かいわれだいこん オレンジ

端午の節句

旬の食材を食べよう

旬の食べ物、旬の食材ではないものに比べて、
価格が安く、新鮮で栄養価が高くなります。
最近ではどんな食材でも1年中たべられるようになり
ましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の
おいしさが味わえて、四季の違いを楽しむことが
できます。

5月5日(木)はこどもの日で、『端午の節句』です。
元々、中国から伝わった五節句のひとつです。こいのぼりは、
日本の風習で、江戸時代に男児の健やかな成長を願って家庭
の庭先に飾るようになったと言われています。

端午の節句の食べ物

- ・ちまき：関東でよく食べられていたー【意味：邪気を払う】
- ・柏餅：関西でよく食べられていたー【意味：子孫繁栄】
- ・たけのこ：【意味：竹のようにまっすぐ元気に育ちますように】
などがあります

こども園では、4月19日(火)に
こいのぼり掲揚式がありました。5
月2日(月)に『こいのぼりメニュー』と
して、給食にこいのぼりの形をした
『こいのぼりバーグ』、おやつに
『こいのぼりクッキー』を提供します。