

5月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1日	2日 こどもの日	3日 憲法記念日	4日 みどりの日
		白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩麹・みりん 黒ごまきんぴら アスパラ・ブロッコリー・黒ごま・しょうゆ・三温糖・みりん・酒・ごま油 春雨サラダ ほうれん草・人参・わかめ・春雨・酢・しずしず・しょうゆ みそ汁 豆腐・チンゲン菜・ねぎ・みそ	おこわ ベーコン・人参・筍・生姜・しょうゆ・みりん・酒・ごま油・塩・もち米・七分付米 チキンカツ 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん・パン粉 マカロニサラダ マカロニ・人参・キャベツ・しょうゆ・三温糖・油・塩 清汁 白菜・もやし・あおさ・しょうゆ・塩		
6日 振替休日	7日	8日	9日	10日	11日
	豚肉のマリナーソース炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ・マスターソース・三温糖・しょうゆ・油 じゃがいも炒め じゃがいも・ブロッコリー・しょうゆ・三温糖・油 のりマヨサラダ 小松菜・白菜・パプリカ・焼きのり・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 鮎・レタス・豆腐・みそ 豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	あじのりんごソースかけ 鮎・生姜・酒・片栗粉・油・りんご・酢・三温糖・しょうゆ 高野豆腐煮 高野豆腐・三度豆・人参・三温糖・しょうゆ 酢の物 かぶ・チンゲン菜・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖 清汁 キャベツ・玉ねぎ・なめこ・しょうゆ・塩	ぎせい豆腐 豆腐・長芋・人参・ひじき・三度豆・鶏ミンチ・三温糖・塩・しょうゆ・ごま油・片栗粉 れんこん炒め れんこん・玉ねぎ・三温糖・みりん・しょうゆ・油 さっぱりサラダ キャベツ・ほうれん草・人参・オリーブ油・しょうゆ・レモン果汁・三温糖 スープ 大根・スナップエンドウ・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ 菜飯におぎり りんご 牛乳 小松菜・ちりめんじゃこ・塩・しょうゆ・油・七分付米	鮭のごま焼き 生鮭・ごま・酒・みりん・しょうゆ 油揚げの中華炒め 油揚げ・白菜・昆布・ねぎ・しょうゆ・三温糖・みりん・ごま油 かつお和え ブロッコリー・もやし・アスパラ・人参・しょうゆ・かつお みそ汁 さつまいも・チンゲン菜・たらこ昆布・みそ	甘辛炒め丼 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・スナップエンドウ・しょうゆ・みりん・酒・油・片栗粉・七分付米 清汁 豆腐・白ねぎ・しょうゆ・塩 せんべい 味しらす(しょうゆせんべい)
13日	14日	15日	16日 そら・たいようお弁当日	17日	18日
わかめごはん わかめ・大葉・ごま・しょうゆ・七分付米 鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉・生姜・しょうゆ・みりん・酒 甘酢和え 大根・小松菜・人参・玉ねぎ・しょうゆ・すし酢・三温糖・油 清汁 さつまいも・白菜・しょうゆ・塩 オレンジマフィン 牛乳 ホットケーキミックス・ヨーグルト・マーマレード・牛乳	豚肉のどて煮風 豚肉・つきこんじやく・玉ねぎ・塩麹・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ じゃこ和え 長芋・チンゲン菜・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ スープ 鮎・エリンギ・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	白身魚のカラフル焼き 白身魚・塩麹・パプリカ・ピーマン・マヨドレ・しょうゆ 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・玉ねぎ・昆布・三温糖・しょうゆ・油 梅肉和え 白身魚・かぶ・ごぼう・人参・梅肉・しょうゆ みそ汁 筍・ほうれん草・もやし・みそ 豆乳ぐずもち オレンジ 牛乳 片栗粉・三温糖・豆乳・きなこ	鶏肉の甘酢あん 鶏もも肉・塩麹・玉ねぎ・三温糖・酢・しょうゆ・片栗粉 野菜ソテー ブロッコリー・スナップエンドウ・しょうゆ・油・三温糖・塩 ツナサラダ キャベツ・人参・アスパラ・ツナ・オリーブ油・しょうゆ・三温糖 清汁 じゃがいも・えのき・カイワレ大根・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ・七分付米	ぶりの照り焼き 鯛・酒・みりん・しょうゆ・塩・糖 ひすい煮 うすいえんどう豆・三温糖・しょうゆ・塩・片栗粉 ナムル ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・コーン・しょうゆ・三温糖・ごま油・塩 スープ レタス・人参・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ ダイヤモンドクッキー 牛乳 小麦粉・三温糖・無塩バター・油・牛乳・グラニュー糖	ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油 清汁 長芋・小松菜・しょうゆ・塩 ビスケット アスパラガスビスケット
20日	21日	22日	23日	24日 お誕生会	25日
洋風混ぜごはん 玉ねぎ・パプリカ・豚ミンチ・みりん・しょうゆ・油・七分付米 鶏肉の甘辛焼き 鶏もも肉・しょうゆ・三温糖・片栗粉 ポン酢和え さつまいも・ほうれん草・人参・かぼす果汁・すし酢・しょうゆ 清汁 白菜・油揚げ・しょうゆ・塩 抹茶蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・抹茶・油・牛乳・三温糖・スキムミルク	白身魚のカレー焼き 白身魚・塩麹・油・カレー粉・パセリ 切干ナポリタン 切干大根・玉ねぎ・エリンギ・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・油 ごま和え 小松菜・もやし・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 じゃがいも・チンゲン菜・スナップエンドウ・みそ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	ホイコーロー風 豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・酒・三温糖・片栗粉 長芋の梅焼き 長芋・梅肉・しょうゆ・三温糖・油 和風サラダ レタス・人参・大根・三温糖・しょうゆ・油 清汁 れんこん・豆腐・水菜・しょうゆ・塩 りんごゼリー オレンジ 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天・水	さばのみぞれあんかけ 鮎・塩麹・大根・豆腐・だし汁・しょうゆ・塩・みりん・片栗粉 おから煮 おから・チンゲン菜・人参・昆布・三温糖・しょうゆ マリネ 白菜・ブロッコリー・えのき・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ みそ汁 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ・みそ おにぎり りんご 牛乳 ゆかり粉・七分付米	彩りおすし 生鮭・塩麹・鯖さや・コーン・しょうゆ・すし酢・酢・七分付米 手羽元の磯辺和え 鶏手羽元・酒・みりん・しょうゆ・青のり ポテトサラダ じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・人参・マヨドレ・塩・しょうゆ 野菜スープ 豚肉・レタス・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	中華丼 豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・パプリカ・しょうゆ・三温糖・片栗粉・ごま油・七分付米 清汁 さつまいも・しめじ・しょうゆ・塩 せんべい きなこちめんせんべい
27日	28日 かぜお弁当日	29日	30日 そら・たいようお弁当日	31日	
切干大根ごはん 切干大根・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のさっぱり焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・かぼす果汁・油 中華和え キャベツ・人参・れんこん・三温糖・しょうゆ・ごま油 清汁 長芋・チンゲン菜・しょうゆ・塩 ココア蒸しパン 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・スキムミルク・牛乳・無塩バター	厚揚げマーボー 厚揚げ・豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・みそ・しょうゆ・三温糖・片栗粉・油 さつまいもの甘辛焼き さつまいも・しょうゆ・三温糖・油 ゆかりサラダ ブロッコリー・大根・パプリカ・ゆかり粉・しょうゆ スープ 白菜・小松菜・人参・しょうゆ・塩・コンソメ じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ・パセリ粉	白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ バルサミコ炒め れんこん・ごぼう・パルサミコ酢・しょうゆ・みりん・三温糖・油 納豆和え ひきわり納豆・ほうれん草・人参・白ねぎ・しょうゆ・かつお みそ汁 鮎・もやし・三つ葉・みそ 小豆せんべい 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒 ひじき煮 ひじき・人参・昆布・三温糖・しょうゆ マヨサラダ さつまいも・チンゲン菜・玉ねぎ・マヨドレ・しょうゆ 清汁 キャベツ・えのき・カイワレ大根・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 油揚げ・しょうゆ・三温糖・みりん・七分付米	豚肉のスタミナ炒め 豚肉・玉ねぎ・パプリカ・ニラ・三温糖・酒・みりん・しょうゆ・油 焼きじゃが じゃがいも・塩麹・油 黒酢和え 小松菜・白菜・人参・しょうゆ・三温糖・黒酢 みそ汁 大根・レタス・ほうれん草・みそ	

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米