


5月献立表

※献立名のマークと同じところが、その献立に含まれる材料名です。
 ※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※6日はスプーン  を持ってきてください。

日	曜	献立名	材料名	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	つるグループ、わくわくおやつ
6	金	◆カレーライス ◎春雨サラダ	◆米(白米)、黒米、豚こま切れ、じゃが芋、玉葱、人参、カレールー◎春雨、きゅうり、人参、コーン缶、酢、砂糖、淡口	360	16.5	ラスク
9	月	◆麦御飯 ◎魚のすり身揚げ ★キャベツのごま和え ●すまし汁	◆米(白米)、麦◎鰯すり身、玉葱、にら、人参★キャベツ、きゅうり、白ごま、砂糖、淡口●白菜、ワカメ、おつゆふ、いりこ、淡口、塩	385	18.3	人参ホットケーキ
10	火	◆雑穀御飯 ◎マーボー豆腐 ★海藻サラダ ●田作り	◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎木綿豆腐、豚挽肉、干しいたけ、にら、生姜、砂糖、しょう油、味噌、オイスターソース、塩、片栗粉、ごま油★レタス、ワカメ、ひじき、人参、ツナ缶、しょう油、酢、砂糖、油●いりこ、砂糖、しょう油	402	18	おはぎ
11	水	《4月生まれ誕生会》 ◆小豆御飯 ◎鶏のパン粉焼き ★春キャベツサラダ、プチトマト ●にゅう麺 ▽みかんちゃん	◆米(白米、もち米)、小豆、塩◎鶏ムネ肉、塩、こしょう、オリーブオイル、パン粉、ケチャップ、ソース★キャベツ、きゅうり、人参、レーズン、酢、油、塩、こしょう、プチトマト●玉葱、そうめん、しめじ、いりこ、淡口、塩▽みかんジュース	442	19.1	焼そば
12	木	◆きび御飯 ◎肉じゃが ★マカロニサラダ ●納豆 ▽牛乳	◆米(白米)、もちきび◎豚こま切れ、じゃが芋、玉葱、人参、干しいたけ、糸こんにゃく、しょう油、砂糖、みりん★マカロニサラダ、きゅうり、コーン缶、塩、こしょう、マヨネーズ●納豆▽牛乳	399	17.2	ごませんべい
13	金	《幼稚園総会・・・つるグループ弁当》 ◆麦御飯 ◎ぎょうざ ★ほうれん草の和え物 ●春雨スープ	◆米(白米)、麦◎ぎょうざの皮、豚挽肉、キャベツ、にら、ごま油、しょう油、砂糖、塩★ほうれん草、花かつお、砂糖、淡口◎春雨、ウインナー、人参、玉葱、小松菜、淡口、塩	378	16.3	卵サンド
16	月	◆古代米御飯 ◎インディアンフィッシュ ★二色なます ●ワカメスープ	◆米(白米)、黒米、塩◎魚切身、小麦粉、片栗粉、カレー粉、ケチャップ、砂糖、トマト水煮、ソース★大根、人参、白ごま、酢、砂糖、淡口◎ワカメ、玉葱、木綿豆腐、いりこ、淡口、塩	441	18.5	さくさくクッキー
17	火	◆じゃこ御飯 ◎すき焼き風煮 ★まめまめサラダ ●牛乳	◆米(7分)、ちりめんじゃこ、青菜、塩◎豚こま切れ、干しいたけ、こんにゃく、玉葱、人参、白菜、厚あげ、しょう油、砂糖、酒、みりん★大豆、金時豆、玉葱、きゅうり、チーズ、竹輪、マヨネーズ、塩、こしょう●牛乳	418	18.9	二色蒸しパン
18	水	◆麦御飯 ◎にら入り松風焼き ★もやしのピーナツ和え ●具汁	◆米(白米)、麦◎鶏挽肉、にら、玉葱、卵、パン粉、塩、こしょう、しょう油、みりん★もやし、小松菜、ピーナツ粉、砂糖、淡口●大豆、ごぼう、人参、干しいたけ、あげ、いりこ、味噌	391	17.8	フルーツ白玉
19	木	◆御飯 ◎肉ごぼろ ★信田和え ●ふりかけ	◆米(7分)◎豚こま切れ、干しいたけ、こんにゃく、人参、ごぼう、しょう油、みりん、酒★キャベツ、コーン缶、あげ、黒ごま、淡口、砂糖●いりこ、マスコパド糖、花かつお、しょう油	382	16.6	フレンチトースト
20	金	◆麦御飯 ◎鶏の照焼き ★切干大根和え物 ●うどん汁	◆米(白米)、麦◎鶏もも肉、しょう油、みりん★切干大根、人参、きゅうり、酢、砂糖、淡口●うどん、あげ、干しいたけ、玉葱、いりこ、しょう油、塩	397	17.5	もちもちドーナツ
23	月	◆麦御飯 ◎魚の塩焼き ★ひじきサラダ ●かきたま汁	◆米(白米)、麦◎魚切身、塩★芽ひじき、きゅうり、玉葱、人参、レタス、ごま油、しょう油、酢、砂糖、ミニトマト●玉葱、にら、卵、いりこ、淡口、塩、片栗粉	402	19	ちんぴん
24	火	◆二色井 ◎かみかみサラダ ★味噌汁	◆米(白米)、鶏挽肉、こんにゃく、生姜、しょう油、砂糖、みりん、酒、卵、塩◎ごぼう、キャベツ、ちりめんじゃこ、ピーナツ粉、オリーブオイル、淡口、酢、砂糖★木綿豆腐、あげ、大根、葱、いりこ、味噌	416	18.7	ジャムサンド
25	水	◆麦御飯 ◎ポークビーンズ ★うの花サラダ ●牛乳 ▽果物	◆米(白米)、麦◎豚こま切れ、大豆、人参、玉葱、じゃが芋、にんにく、トマト水煮、ケチャップ、塩、こしょう、しょう油、砂糖★おから、玉葱、人参、きゅうり、マヨネーズ、酢、砂糖、淡口、油、塩●牛乳▽果物	430	17.3	バナナケーキ
26	木	《幼稚園児 お弁当の日》 ◆ワカメ御飯 ◎竹輪の磯辺揚げ ★もやしのおかか和え ●すまし汁	◆米(7分)、ワカメ飯素◎竹輪、青のり、小麦粉、卵、塩★もやし、ほうれん草、花かつお、砂糖、淡口●しめじ、玉葱、人参、いりこ、淡口、塩	398	18.8	蒸し団子
27	金	《5月生まれ誕生会》 ◆コッペパン ◎ハンバーグ ★ポテトサラダ、レタス ●野菜スープ ▽みかんちゃん	◆パン(卵なし)◎鶏挽肉、豚挽肉、玉葱、卵、パン粉、塩、こしょう、しょう油、みりん★じゃが芋、コーン缶、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう、レタス●鶏がら、ウインナー、玉葱、人参、キャベツ、淡口、塩▽みかんジュース	466	17.9	ヨーグルト和え
30	月	◆麦御飯 ◎魚の味噌焼き ★切干大根煮物 ●豆腐汁	◆米(白米)、麦◎魚切身、味噌、みりん★切干大根、干しいたけ、昆布、あげ、人参、しょう油、みりん、酒、砂糖●木綿豆腐、玉葱、ワカメ、いりこ、淡口、塩	395	17	のりまき
31	火	◆雑穀御飯 ◎豚肉のスタミナ焼き ★青菜の白和え ●すまし汁	◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎豚モモ肉、にんにく、しょう油、みりん★絞豆腐、青菜、こんにゃく、人参、味噌、白ごま、砂糖、みりん、塩●玉葱、巻ふ、にら、いりこ、淡口、塩	402	18.3	白玉ぜんざい



←※ 献立がグレーの日、わくわく保育所のみ給食の日です。

