

5月分献立表

*献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
*このほかに乳児は午前中に朝おやつがあります

日		曜	主食	副食	おやつ	主な材料
1	19	木	ミートソース スパゲティ	グリーンサラダ オニオンスープ	◇じゃがバター ◇ヨーグルト 麦茶	スパゲティ・豚肉・玉葱・なす・人参・エリンギ・トマト缶・ケチャップ・レタス・アスパラ・きゅうり・ロースハム・パイン缶・コーン缶・えのき・じゃが芋・バター・ヨーグルト・麦茶
2		金	たけのこ ご飯	かぼちゃと鶏肉の甘煮 ひじきのごま煮 空豆のみそ汁	◆よもぎ蒸しパン ◇牛乳	米・たけのこ・油揚げ・かぼちゃ・鶏肉・人参・小松菜・ひじき・ごま・ごま油・空豆・キャベツ・えのき・お麴・ホットケーキミックス・豆乳・よもぎ・卵・牛乳
7	21	水	ご飯	回鍋肉 揚げワタンスラダ わかめスープ	◇ヨーグルト くだもの ◇牛乳	米・豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・にんにく・生姜・赤みそ・甜面醬・ごま油・ワタンスラダ・きゅうり・レタス・わかめ・小松菜・玉葱・ごま・ヨーグルト・バナナ・牛乳
8	22	木	◇食パン	煮込みポークチャップ コールスローサラダ 切干しスープ	おかかおむすび ◇牛乳	食パン・豚肉・片栗粉・玉葱・ピーマン・人参・じゃが芋・えのき・生揚げ・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・キャベツ・きゅうり・ロースハム・コーン缶・切干大根・鶏肉・米・かつお節・牛乳
9	23	金	ご飯	新ごぼうの炒めもの ◆厚焼きたまご おすまし	きなこ棒 ベジタブルせんべい ◇牛乳	米・ごぼう・豚肉・生揚げ・いんげん・人参・たけのこ・大根・オイスターソース・卵・木綿豆腐・さつま芋・玉葱・わかめ・かいわれ大根・きなこ棒・ベジタブルせんべい・牛乳
10	24	土	さっぱり クッパ	鶏肉と栗のうま煮 たたききゅうりの梅酢和え	ふかし芋 くだもの ◇牛乳	米・玉葱・豚肉・人参・もやし・わかめ・ごま油・鶏肉・栗甘露煮・干椎茸・じゃが芋・いんげん・きゅうり・梅酢・さつま芋・オレンジ・牛乳
12	26	月	カレー うどん	豚とたけのこの梅しそ炒め ひじきと春雨のマリネ	世 ◇スコーン 紅茶	乾麺・人参・玉葱・豚肉・長葱・カレーフレーク・生揚げ・たけのこ・ピーマン・梅干・大葉・ごま・ひじき・春雨・きゅうり・ごま油・薄力粉・ベーキングパウダー・マーガリン・牛乳・紅茶
13	27	火	◇◆ バターロール	◇◆キャベツとハムのオムレツ シェフサラダ キャロットスープ	沖縄おむすび ◇牛乳	バターロール・キャベツ・ロースハム・チーズ・卵・牛乳・人参・アスパラ・ヤングコーン・きゅうり・パイン缶・レタス・レーズン・レモン・鶏肉・玉葱・えのき・パセリ・米・ひじき・生姜・干椎茸・豚肉
14	28	水	ご飯	春雨と豚肉炒め じゃこ豆腐サラダ 大根と鶏肉の生姜スープ	アップルポテト ◇牛乳	米・豚肉・春雨・干椎茸・長葱・人参・青梗菜・きゅうり・木綿豆腐・わかめ・レタス・シラス・ごま油・鶏肉・大根・生姜・さつま芋・りんご・みかんジュース・牛乳
15	29	木	ご飯	揚げ魚のケチャップあん 涼拌三絲 ◆のりとたまごのスープ	◆◇ いちご豆乳マフィン ◇牛乳	米・鰯・片栗粉・ピーマン・長葱・人参・椎茸・ケチャップ・ごま油・春雨・きゅうり・ロースハム・ごま・焼きのり・卵・玉葱・万能葱・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・苺・豆乳・バター
16	30	金	郷 豚丼	もやし和え うどの沢煮椀	◆◇紅茶クッキー 麦茶	米・豚肉・玉葱・生姜・はちみつ・もやし・まぐろ水煮缶・きゅうり・人参・うど・木綿豆腐・焼きのり・バナナ・薄力粉・バター・卵・紅茶・麦茶
17	31	土	チキンライス	サイコロサラダ ◇ヨーグルト ミックスキャロット	ホットケーキ 麦茶	米・鶏肉・玉葱・ピーマン・ケチャップ・じゃが芋・人参・キャベツ・コーン缶・ヨーグルト・ミックスキャロット・ホットケーキミックス・豆乳・メープルシロップ・麦茶
20		火	カレー 職人	◇フルーツヨーグルト ポタージュパイザンヌ	ほうじ茶ゼリー 麦茶	米・カレー職人（災害食）・ヨーグルト・バナナ・りんご・レーズン・じゃが芋・キャベツ・人参・玉葱・ほうじ茶・ゼラチン・黒砂糖・水あめ・麦茶

今月の栄養価平均(3歳児以上児) エネルギー575cal たんぱく質21.4g 脂質19.2g 塩分1.6g

代替え食(アレルギー等) 献立名に下線がし米あるものは除去対象の食品を使用する予定のものです。
◆=卵・卵等を使用した食品使用 ◇=牛乳・乳成分使用食品郷土料理 北海道 豚丼
世界料理 イギリス スコーン