

# 令和6年5月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	水	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	ロールパン	パン粉(乾) かたくり粉 じゃがいも さとう 油	豚ひき肉	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷凍) キャベツ ほうれんそう コーン缶	牛乳 塩せんべい	牛乳 ボン菓子	
2	木	ラップおにぎり 鶏のから揚げ ボイル野菜 ★	ごはん	白ごま かたくり粉 油 じゃがいも	昆布つくだ煮 焼きのり 鶏もも肉	しょうが にんじん ブロッコリー	牛乳 クッキー	野菜ジュース いちごカステラ	
3	金	憲法記念日							
4	土	みどりの日							
6	月	振替休日							
7	火	肉野菜炒め 中華スープ	ロールパン	さとう 油	豚もも肉 ベーコン 豆腐	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ピーマン もやし チンゲンサイ	牛乳 ビスケット	牛乳 フレークバー	
8	水	肉じゃが みそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 豆腐 油揚げ 煮干し	にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷) ほうれんそう	りんごジュース ウエハース	牛乳 ビスケット	
9	木	さつま揚げ 五目スープ	食パン	さとう かたくり粉 パン粉(乾) 油	いわしすり身 豆腐 干ひじき ロースハム	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ	牛乳 塩せんべい	牛乳 かりんとう	
10	金	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁	ごはん	板こんにゃく 油 さとう じゃがいも	干ひじき(乾) 大豆 鶏もも 肉 揚げはん 削り節 豆腐 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 のり巻きせんべい	
11	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 ビスケット		
13	月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 そらまめ	ごはん	さとう	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ そらまめ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット	
14	火	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	ロールパン	パン粉(乾) じゃがいも さとう 油 かたくり粉	豚ひき肉	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷凍) キャベツ ほうれんそう コーン缶	牛乳 チーズ菓子	お茶 豆乳ヨーグルト	
15	水	彩り混ぜごはん 魚のカレー揚げ すまし汁	ごはん	ごま油 小麦粉 油 ふ	豚ひき肉 さかな 生わかめ 削り節	こまつな コーン缶 しょうが もやし たまねぎ にんじん みつば	お茶 スティックチーズ	お茶 ケーキ	
16	木	五目きんぴら 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮 干	ごぼう にんじん さやいんげん しめじ 葉ねぎ たまねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 ラスク	
17	金	チキンカレー ツナサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	鶏もも肉 ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛乳 あられ	牛乳 おかき	
18	土	こぎつねうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 クッキー		
20	月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 そらまめ	ごはん	さとう	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ そらまめ	牛乳 せんべい	牛乳 卵ボーロ	
21	火	揚げ肉のインド煮 ごまネーズあえ★	ミルク ロール	かたくり粉 油 じゃがいも さとう すりごま(白)	鶏胸肉 大豆(水煮) ちくわ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン缶 ほうれんそう	牛乳 ごませんべい	牛乳 クッキー	
22	水	いり豆腐 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう じゃがいも	豆腐 かまぼこ 卵 削り節 干しひじき 生わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 バームクーヘン	
23	木	肉野菜炒め 中華コンスープ	ロールパン	さとう 油	豚もも肉 ベーコン 豆腐	しょうが キャベツ にんじん もやし しめじ 青ピーマン チンゲンサイ	牛乳 ビスケット	お茶 ピースラップ おにぎり	
24	金	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁	ごはん	板こんにゃく 油 さとう じゃがいも	干ひじき(乾) 大豆 鶏もも 肉 揚げはん 削り節 豆腐 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 のり巻きせんべい	
25	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 ビスケット		
27	月	五目きんぴら 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮 干	ごぼう にんじん さやいんげん しめじ 葉ねぎ たまねぎ	牛乳 卵ボーロ	お茶 レアチーズ フルーツ	
28	火	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ	ごはん	油 かたくり粉 ごま油 さとう	豆腐 豚もも肉 ちくわ チーズ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ もやし きゅうり	牛乳 コーンフレーク	牛乳 パイ菓子	
29	水	肉じゃが みそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 豆腐 油揚げ 煮干し	にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷) ほうれんそう	りんごジュース ウエハース	牛乳 レーズンクッキー	
30	木	酢鶏 わかめスープ	コッペパン	さとう かたくり粉 白ごま いちごジャム ごま油	鶏もも肉 生わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリーンピース(冷) パイン缶 えのきたけ	牛乳 クッキー	お茶 まんじゅう	
31	金	いり豆腐 合わせみそ汁	ごはん	さとう 油 じゃがいも	豆腐 かまぼこ 卵 削り節 干しひじき 生わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう	