

令和4年5月 献 立 表

★印はマヨネーズ使用です

長 栄 保 育 園

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)
2	月	ツナそばろどんぶり わかめスープ フルーツゼリー	麦ごはん	さとう 油 白ごま フルーツゼリー	ツナ缶 卵 豆腐 生わかめ	しょうが さやえんどう もやし にんじん	お 茶 パイ菓子	お 茶 柏 もち
3	火	憲 法 記 念 日						
4	水	み ど り の 日						
5	木	こ だ も の 日						
6	金	ポークビーンズ フレンチサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 豚もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	お 茶 塩せんべい	牛 乳 クッキー
7	土	こぎつねうどん 発酵乳		干しうどん(乾)	かまぼこ 油揚げ 削り節 発酵乳	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お 茶 せんべい	
9	月	魚の味噌煮(生揚げ) かき玉汁 そらめめ	ご はん	さとう かたくり粉	さかな 生揚げ かまぼこ 卵 削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ みつば そらめめ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ごませんべい
10	火	ラップおにぎり 鶏のから揚げ ボイル野菜 ★	ご はん	かたくり粉 油 じゃがいも	焼きのり 鶏もも肉 マヨネーズ	ゆかり粉 しょうが にんじん キャベツ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 チーズ菓子
11	水	五目きんぴら 合わせみそ汁	ご はん	油 糸こんにやく 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	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	お 茶 レアチーズ フルーツ
12	木	揚げ肉のインド煮 ツナサラダ	ミルク ロール	かたくり粉 油 じゃがいも さとう サラダ油	鶏胸肉 大豆(水煮) ツナ缶	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	お 茶 あられ	牛 乳 クッキー
13	金	親子煮 みそ汁 味付け煮干	ご はん	油	鶏胸肉 卵 刻みのり 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 グリンピース(冷) 葉ねぎ	牛 乳 えびせんべい	牛 乳 おかき
14	土	ラーメン プリン		中華めん(生) 油 ごま油 プリン	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	ぼんせんべい	
16	月	肉じゃが みそ汁 チーズ	ご はん	じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) 葉ねぎ	牛 乳 せんべい	牛 乳 パイ菓子
17	火	肉野菜炒め 中華コーンスープ	ロールパン	さとう 油 かたくり粉	豚もも肉 卵 スキムミルク	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ピーマン たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン缶	牛 乳 ビスケット	お 茶 ピースラップ おにぎり
18	水	チキンカレー ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 さとう 白ごま	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャ ベツ コーン缶 パセリ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 コーンフレーク
19	木	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁	ご はん	板こんにやく 油 さとう じゃがいも	干ひじき(ステンレス釜、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 卵ボーロ	牛 乳 ビスケット
20	金	さつま揚げ 五目スープ	レーズン ロール	さとう かたくり粉 パン粉(乾燥) 油	いわしすり身 豆腐 干ひじき(ステンレス釜、乾) ロースハム	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし たけのこ缶 コーン缶 チンゲンサイ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 かりんとう
21	土	こぎつねうどん 発酵乳		干しうどん(乾)	かまぼこ 油揚げ 削り節 発酵乳	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お 茶 かりんとう	
23	月	肉じゃが みそ汁 チーズ	ご はん	じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	牛 乳 パイ菓子
24	火	肉野菜炒め 中華コーンスープ	ご はん	さとう 油 かたくり粉	豚もも肉 卵 スキムミルク	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ピーマン たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン缶	牛 乳 ビスケット	牛 乳 みりん揚げ
25	水	彩り混ぜごはん 魚のごま竜田揚げ すまし汁	ご はん	ごま油 かたくり粉 白ごま 油	豚ひき肉 さかな ちくわ 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 せんべい	お 茶 ケーキ
26	木	ポークビーンズ フレンチサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 豚もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	お 茶 塩せんべい	野菜ジュース フレークバー
27	金	親子煮 みそ汁 味付け煮干	ご はん	油	鶏胸肉 卵 刻みのり 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 グリンピース(冷) 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	牛 乳 おかき
28	土	ラーメン プリン		中華めん(生) 油 ごま油 プリン	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お 茶 ぼんせんべい	
30	月	魚の味噌煮(生揚げ) かき玉汁 そらめめ	ご はん	さとう かたくり粉	さかな 生揚げ かまぼこ 卵 削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ みつば そらめめ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ごませんべい
31	火	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁	ご はん	板こんにやく 油 さとう じゃがいも	干ひじき(ステンレス釜、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 チーズ菓子	牛 乳 せんべい