

令和5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)	
1	月	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	お茶 クッキー	お茶 柏もち	
2	火	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 油揚げ 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん しめじ 葉ねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい	
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
6	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 ウエハース		
8	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 ビスケット	お茶 レアチーズ フルーツ	
9	火	そぼろどんぶり 田舎汁 ヨーグルト	麦ごはん	かたくり粉 油 さといも さとう	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節 ヨーグルト	グリーンピース(冷) だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	お茶 クラッカー	牛乳 えびせんべい	
10	水	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 コーン缶 赤ピーマン きゅうり	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとう	
11	木	親子煮 みそ汁 チーズ	ごはん	油	鶏胸肉 卵 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	牛乳 まがりせんべい	
12	金	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 卵 干ひじき ロースハム	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし たけのこ缶 コーン缶 チンゲンサイ	牛乳 せんべい	牛乳 カルシウムせんべい	
13	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 ウエハース		
15	月	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 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 あられ	
16	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	
17	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	
18	木	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	コッペパン	パン粉(乾) じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 牛乳 卵	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	お茶 ラスク	豆乳ヨーグルト クッキー	
19	金	肉じゃが みそ汁	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	にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	牛乳 卵ボーロ	
20	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 ウエハース		
22	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 ほんせんべい	野菜ジュース ごませんべい	
23	火	酢鶏 ツナあえ	コッペパン	さとう かたくり粉 ごま油 いちごジャム	豚もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリーンピース(冷) コーン缶 パイン缶 ほうれんそう もやし	牛乳 クラッカー	牛乳 野菜かりんとう	
24	水	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 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 フレックパー	
25	木	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 コーン缶 赤ピーマン きゅうり	牛乳 ウエハース	牛乳 パイ菓子	
26	金	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 油揚げ 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん しめじ 葉ねぎ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 クラッカー	
27	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 ウエハース		
29	月	親子煮 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	油	鶏胸肉 卵 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	
30	火	ラップおにぎり 鶏のから揚げ ポイル野菜★	ごはん	白ごま かたくり粉 油 じゃがいも	焼きたり 鶏もも肉 昆布佃煮	しょうが にんじん ブロッコリー	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスコ	
31	水	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 コーン缶 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 せんべい	