



5月 給食献立表



2022年

日	曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
2	月	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ バナナ	牛乳 カップゼリー	牛もも・普通牛乳	米・かたくり粉・マヨネーズ ゼリー・なたね油	たまねぎ・にんじん・スイート キャベツ・バナナ	幼児
6	金	米飯 鯖の塩麹焼き きゅうりとワタの酢の物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 シリアルクッキー	さわら・しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・スキムミルク	米・塩麹・砂糖・薄力粉・無塩バター コーンフレーク	きゅうり・わかめ・西洋かぼちゃ・たまねぎ ブルーベリー	幼児
7	土	牛丼 小松菜と焼き海苔のサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・油揚げ 甘みそ	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 ごま・ポテトチップス	たまねぎ・にんじん・ごまつな りよくとうもろやし・焼きのり	幼児
9	月	米飯 鯖のごま風味煮 ゆで豚のゴマ味噌サラダ そうめんのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 小倉入り蒸しパン	さわら・豚かた・麦みそ・焼き竹輪 普通牛乳・鶏卵・あずき・スキムミルク	米・ごま・砂糖・ごま油 そうめん・ひやむぎ・ネクター	ミニトマト・きゅうり・レタス ほうれんそう・グレープフルーツ	幼児
10	火	ちゃんぽん かぼちゃサラダ レバーの甘辛和え オレンジ	お茶 そぼろおにぎり	豚ロース・ブラックタイガー 蒸しかまぼこ・豆乳・ロースハム 鶏肝臓・鶏ひき肉	中華めん・ごま油・かたくり粉 マヨネーズ・なたね油・砂糖・ごま・米	りよくとうもろやし・ほうれんそう にんじん・スイート・西洋かぼちゃ きゅうり・レタス・パインシアオレンジ グリーンピース・キャベツ	幼児
11	水	米飯 筑前煮 桜エビのサラダ きのこの味噌汁	牛乳 チーズ春巻き	鶏もも・焼き竹輪・干しえび・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・しゅうまいの皮	にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・ブロッコリー キャベツ・ほうれんそう・乾しいたけ ごぼう・なめこ・ぶなしめじ えのきたけ・たまねぎ	離乳食
12	木	米飯 あじの南蛮漬け ひじきの白和え 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	まあじ・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・ごま油・かたくり粉・ごま 単糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほしひじき・きゅうり・切干しだいこん オレンジ飲料・寒天	幼児
13	金	大豆入りカレーライス 野菜サラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 わらび餅	豚かた・だいず・鶏卵・普通牛乳 きな粉	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 マヨネーズ・さつまいもでん粉	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり ブロッコリー・トマト・バナナ	幼児
14	土	五目ご飯 もやしの胡麻和え ふとなめこの味噌汁	牛乳 ごぼうスナック	普通牛乳・豚ロース・甘みそ	米・なたね油・ごま・砂糖・焼きふ 小麦粉あられ	ごぼう・にんじん・乾しいたけ りよくとうもろやし・きゅうり・なめこ たまねぎ	幼児
16	月	米飯 カレイの野菜あんかけ 小松菜の梅じゃこ和え ぶた汁 オレンジ	牛乳 胡麻クッキー	普通牛乳・まがれい・しらす干し 豚かたロース・油揚げ・甘みそ・鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 薄力粉・無塩バター・ごま	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 青ピーマン・根深ねぎ・ごまつな 大根・はくさい・りよくとうもろやし 梅干し・ごぼう・パインシアオレンジ	幼児
17	火	米飯 春巻き ほうれん草と人参のしらす和え トマトと卵の中華スープ	牛乳 カルシウムヨーグルト	豚かたロース・しらす干し・鶏卵 普通牛乳・ヨーグルト	米・ぎょうざの皮・なたね油 緑豆はるさめ・かたくり粉・ごま油 砂糖・ごま	にんじん・たけのこ・生しいたけ りよくとうもろやし・ほうれんそう しょうが・トマト・えのきたけ たまねぎ・にら	幼児
18	水	米飯 鮭のポテト焼き ひじきのごまサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 カップゼリー	へにぎげ・しらす干し・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖 ごま・ゼリー	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイート・わかめ・たまねぎ・パセリ	おひさま
19	木	赤飯 鶏肉の竜田揚げ れんこんサラダ 人参スープ バナナ	牛乳 誕生白ケーキ	あずき・鶏もも・まぐろ缶詰 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 鶏卵・ネクター	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ 有塩バター・ネクター・砂糖 マーガリン	れんこん・きゅうり・キャベツ にんじん・バナナ・パインアップル缶詰	幼児
20	金	米飯 チキンごぼう ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	牛乳 心のラスク	鶏もも・だいず・鶏卵・普通牛乳 クリーム	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 焼きふ・有塩バター	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ほしひじき・生しいたけ・ほうれんそう ごぼう	幼児
21	土	中華どんぶり 南瓜のそぼろ煮 わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・豚かた・鶏ひき肉・甘みそ 油揚げ	米・かたくり粉・ごま油・砂糖	はくさい・だいずもやし・生しいたけ にんじん・たけのこ・西洋かぼちゃ わかめ・たまねぎ	幼児
23	月	米飯 鰻のフライ ひじきとほうれん草の納豆和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	まあじ・鶏卵・挽きわり納豆 しらす干し・かつお節・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖	ほうれんそう・にんじん・ほしひじき 西洋かぼちゃ・たまねぎ・バナナ みかん缶詰・パインアップル缶詰 ネクタリン	幼児
24	火	米飯 トマト肉じゃが 切り干し大根の白和え 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	豚ロース・木綿豆腐・生揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 クリームチーズ・鶏卵・ネクター	米・じゃがいも・なたね油・砂糖・ごま 薄力粉	たまねぎ・トマト・さやいんげん 切干しだいこん・にんじん 大根・ごぼう・れんこん・ぶなしめじ ほうれんそう・西洋かぼちゃ	幼児
25	水	お弁当	牛乳 カリポテ	普通牛乳	せんべい		
26	木	米飯 さばの竜田揚げ 野菜ときざみのりのサラダ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 おからドーナツ	まさば・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・おから・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・ネクター	しょうが・はくさい・にんじん 焼きのり・ごまつな・たまねぎ きゅうり・グレープフルーツ	幼児
27	金	たらこのカレーパティ 豆腐サラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	たらこ・クリーム・低脂肪牛乳 スキムミルク・木綿豆腐・ウインナー 普通牛乳・鶏卵	カレーパティ・有塩バター かたくり粉・なたね油・砂糖・食パン	焼きのり・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・キャベツ・西洋かぼちゃ グリーンピース・スイート きゅうり・パインシアオレンジ	幼児
28	土	鶏とひじきの混ぜご飯 チンゲン菜の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 甘みそ	米・砂糖・ごま・ネクター	にんじん・生しいたけ・さやいんげん ほしひじき・チンゲンサイ・たまねぎ わかめ	幼児
30	月	米飯 鮭の塩麹焼き 揚げポテトサラダ えのきたけわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 メロンパンクッキー	へにぎげ・ロースハム・普通牛乳 鶏卵	米・塩麹・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・焼きふ・ネクター 砂糖	にんじん・きゅうり・えのきたけ たまねぎ・わかめ・バナナ	幼児
31	火	米飯 若鶏のトマト煮 チーズサラダ 汁 味のポターージュ	牛乳 チーズカレーパン	鶏もも・プロセスチーズ・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳・豚ひき肉	米・なたね油・じゃがいも・砂糖 有塩バター・薄力粉・食パン	たまねぎ・トマト缶詰・にんじん 青ピーマン・キャベツ・ぶなしめじ トマト・ブロッコリー・レタス・パセリ 西洋かぼちゃ・きゅうり	幼児
1	水	バターライス ビーフシチュー 彩りサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	牛もも・プロセスチーズ・ロースハム 鶏卵・普通牛乳・ヨーグルト	米・有塩バター・じゃがいも なたね油・かたくり粉・砂糖 マヨネーズ・ブルーベリージャム ビスケット	干しぶどう・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんじん・きゅうり パインシアオレンジ	なきさ
2	木	米飯 焼き鯖の煮付け ごぼうと大豆のサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 バナナケーキ	まさば・だいず・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・砂糖・マヨネーズ・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん きゅうり・ごまつな・バナナ	幼児
3	金	米飯 ミートボールの甘辛煮 小松菜と焼き海苔のサラダ 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 フルーツボンチ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	米・なたね油・パン粉・かたくり粉 砂糖・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・ごまつな・にんじん りよくとうもろやし・ほうれんそう えのきたけ・パインアップル缶詰 焼きのり・バナナ・みかん缶詰 ネクタリン	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。
※延長保育のおやつは基本は市販のおやつを使用しています。