



令和元年 5月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
7	火	ご飯(米)	根菜つくね こんにゃくの土佐煮 ひじきとコーンのサラダ 大根のみそ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 長ねぎ 牛蒡 れんこん 卵 パン粉 塩 素精糖 醤油 酒 片栗粉 つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 油 ひじき 人参 きゅうり コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油 大根 油揚げ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	牛乳寒天 ぜんべい	牛乳 寒天 素精糖 みかん缶 ぜんべい	ご飯 焼きもの 汁物
8	水	ご飯(米)	ひき肉カレー マカロニサラダ わかめと豆腐のスープ	豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 マカロニ 人参 きゅうり キャベツ ツナ マヨネーズ 塩 わかめ 豆腐 えのき 塩 醤油 かつお昆布だし	ヨーグルト ケーキ	薄力粉 BP 卵 ヨーグルト 砂糖 バター レーズン 22日 豆乳ホイップ	炒飯 サラダ 汁物
9	木	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 三色酢物 かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 かぼちゃ 素精糖 醤油 キャベツ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	アップルパイ	りんご 素精糖 餃子の皮 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
10	金	パン(ジャム)	豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 コールスローサラダ ミネストローネ	豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ ソース じゃが芋 塩 青のり きゃべつ きゅうり 人参 レーズン 素精糖 塩 酢 菜種油 玉ねぎ 人参 大豆 ベーコン パセリ トマト缶 ケチャップ 塩	じゃこおにぎり	ご飯 じゃこ 醤油 ごま 青のり	混ぜご飯 煮物 汁物
11	土	ご飯(米)	鮭の照り焼き 肉じゃが 大根ともやしのみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 塩 醤油 菜種油 大根 もやし 味噌 にぼしだし	レーズン蒸しパン	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	
13	月	スパゲティ	ミートソーススパゲティ じゃが芋のフレンチサラダ オニオンスープ	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 パター じゃが芋 人参 きゅうり きゃべつ ツナ 酢 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ 塩 菜種油	しめじご飯	ご飯 人参 しめじ 油揚げ 塩 醤油 素精糖 みりん	ご飯 焼きもの 汁物
14	火	ご飯(米)	チンジャオロースー 小松菜のしらす和え 大豆の甘煮 なめこのみそ汁	豚肉 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 酒 醤油 ソース 塩 素精糖 ごま油 小松菜 しらす 醤油 だし 大豆 昆布 素精糖 醤油 なめこ 豆腐 万能ねぎ みそ にぼしだし	フルーツポンチ クラッカー	桃缶 みかん缶 ハイン缶 りんご 砂糖 クラッカー	スパゲティ サラダ 汁物
15	水	ご飯(米)	鯛の韓国風 切干大根の煮物 キャベツときゅうりの浅漬け 青菜と椎茸のすまし汁	鯛 醤油 みりん 素精糖 葱 にんにく 生姜 ごま ごま油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 キャベツ きゅうり 塩 ほうれん草 椎茸 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	あん団子	上新粉 白玉粉 小豆 素精糖 塩	混ぜご飯 煮物 汁物
16	木	ご飯(米)	中華丼 ミモザサラダ ささみのスープ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油 卵 きゃべつ 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 ささみ 葱 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	ラスク	フランスパン 素精糖 バター	炒飯 サラダ 汁物
17	金	ご飯(米)	かじきの生姜照り焼き 五目きんぴら きゃべつのおかか和え きのこのみそ汁	かじき 生姜 醤油 みりん 豚肉 はす ごぼう 人参 こんにゃく ごま 素精糖 醤油 菜種油 きゃべつ かつお節 醤油 かつおだし 豆腐 えのき なめこ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	ちんすこう	薄力粉 砂糖 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
18	土	ご飯(米)	鶏のみそ焼き じゃこのサラダ 玉ねぎとわかめのスープ	鶏肉 味噌 醤油 みりん 酒 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油 玉ねぎ わかめ 塩 醤油 かつお昆布だし	クラッカーサンド	クラッカー ジャム	
20	月	ご飯(米)	チキンカツ アスパラガスのサラダ ミニトマト しめじともやしのスープ	鶏肉 塩 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース アスパラガス 無添加ロースハム パプリカ 人参 きゃべつ 塩 酢 菜種油 ミニトマト しめじ もやし 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 中濃ソース 塩 醤油 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆22日は誕生会です。