



R2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
1	金	たけのこご飯 (米 筍 人参油揚げ 醤油 素精糖)	鯖のみそ焼き はすのきんぴら	鯖 味噌 みりん 素精糖 酒 はす 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油	あん団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 小麦 素精糖 塩	ご飯 焼きもの 汁物
19	火	ご飯(米)	三色酢の物 豆腐とわかめのすまし汁	もやし きゅうり 人参 素精糖 酢 塩 醤油 わかめ 豆腐 えのき 塩 醤油 かつお昆布だし	みたらし団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 素精糖 醤油 片栗粉	
2	土	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 塩 菜種油	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム		
16		じゃこサラダ	じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油				
30		椎茸と青菜のスープ	椎茸 ほうれん草 塩 醤油 かつお昆布だし				
18	月	ご飯(米)	鶏のごま焼き 金時豆煮 かぶの甘酢漬け 沢煮椀	鶏肉 ごま 醤油 みりん 酒 金時豆 素精糖 塩 かぶ 人参 素精糖 酢 塩 豚肉 人参 ごぼう 椎茸 筍 ほうれん草 塩 醤油 かつお昆布だし	チーズスコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 バター 牛乳 チーズ	スパゲティ サラダ 汁物
20	水	グリーンピース ご飯 (米 塩 グリーンピース)	鮭フライ 大豆と大根のサラダ キャベツのみそ汁	鮭 酒 塩 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 中濃ソース 大根 人参 きゅうり 大豆 ツナ 塩 酢 菜種油 キャベツ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	ヨーグルト ケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 ヨーグルト 砂糖 バター レーズン 豆乳ホイップ	おにぎり 和え物 汁物
7	木	カレーライス	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 りんご トマト チーズ 牛乳 ケチャップ ソース	みかんゼリー せんべい 果物 牛乳	みかんジュース 寒天 砂糖 みかん缶 せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物	
21		ひじきとコーンのサラダ	ひじき 人参 きゅうり コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油				
		もやしと人参のスープ	もやし 人参 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし				
8	金	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油	ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 素精糖 菜種油	炒飯 サラダ 汁物	
22		かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 素精糖 醤油				
		キャベツのおかか和え にらと卵のみそ汁	キャベツ 人参 きゅうり かつお節 醤油 かつおだし にら 卵 玉ねぎ 味噌 にぼしだし				
9	土	魚の磯部焼き	鮭 醤油 みりん 青のり	ココア蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 ココア		
23		キャベツとコーンのサラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 塩 菜種油				
		玉ねぎと油揚げのみそ汁	玉ねぎ 人参 油揚げ 味噌 にぼしだし				
11	月	ミートソーススパゲティ	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター	しめじご飯 果物 牛乳	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	
25		じゃが芋のフレンチサラダ	じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ツナ 酢 塩 菜種油				
		オニオンスープ	玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ 塩 菜種油				
12	火	鶏の照り焼き	鶏肉 醤油 みりん 酒	焼きそば 果物 牛乳	中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 中濃ソース 塩 醤油 菜種油	おにぎり 和え物 汁物	
26		ごぼうと人参の煮物	ごぼう 人参 醤油 素精糖 菜種油				
		大根ときゅうりの甘酢和え なめこのすまし汁	大根 きゅうり 素精糖 酢 塩 なめこ 玉ねぎ わかめ 塩 醤油 かつお昆布だし				
13	水	ホイコーロー	豚肉 キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 酒	アップルパイ 果物 牛乳	りんご 素精糖 餃子の皮 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物	
27		大豆の甘煮	大豆 昆布 素精糖 醤油				
		ナムル 大根とえのきのすまし汁	もやし 人参 きゅうり 酢 素精糖 醤油 ごま油 大根 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし				
14	木	さばのみぞれ煮	鯖 酒 片栗粉 菜種油 大根 万能ねぎ 塩 醤油 素精糖	クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 砂糖 バター	炒飯 サラダ 汁物	
28		おからの煮物	おから 豚肉 人参 椎茸 こんにゃく はす ごぼう 素精糖 醤油 みりん				
		ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	ほうれん草 キャベツ 醤油 素精糖 ごま じゃがいも 玉ねぎ 味噌 にぼしだし				
15	金	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	ご飯 ゆかり 塩	混ぜご飯 煮物 汁物	
29		アスパラガスのサラダ	アスパラガス キャベツ 人参 パプリカ 塩 酢 素精糖 菜種油				
		ミニトマト 春雨スープ	ミニトマト 春雨 チンゲン菜 しめじ もやし 塩 醤油 かつお昆布だし				

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。
 ☆1日はこどもの日の行事食です。
 ☆20日は誕生会です。