



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	ご飯(米)	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	クラッカー ジャム	
16	土	ご飯(米)	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	果物 牛乳		
30	土	ご飯(米)	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	ご飯(米)	カレーライス ひじきとコーンのサラダ もやしと人参のスープ	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 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 人参 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	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
8	金	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 キャベツのおかか和え にらと卵のみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 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	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
9	土	ご飯(米)	魚の磯部焼き キャベツとコーンのサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	鮭 醤油 みりん 青のり キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 油揚げ 味噌 にぼしだし	ココア蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 ココア	
11	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 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 じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ 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 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
12	火	ご飯(米)	鶏の照り焼き ごぼうと人参の煮物 大根ときゅうりの甘酢和え なめこのすまし汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 ごぼう 人参 醤油 素精糖 菜種油 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	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
13	水	ご飯(米)	ホイコーロー 大豆の甘煮 ナムル 大根とえのきのすまし汁	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 大豆 昆布 素精糖 醤油 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	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
14	木	ご飯(米)	さばのみぞれ煮 おからの煮物 ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	鯖 酒 片栗粉 菜種油 大根 万能ねぎ 塩 醤油 素精糖 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 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	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
15	金	パン	豆腐ハンバーグ アスパラガスのサラダ ミニトマト 春雨スープ	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 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 チンゲン菜 しめじ もやし 塩 醤油 かつお昆布だし	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

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。