



R5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月15日	スパゲティ	ミートスパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 豆腐とほうれん草のすまし汁	スパゲティ 豚挽肉 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 トマトピューレ 薄力粉 バター ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 塩 素精糖 酢 菜種油 豆腐 ほうれん草 葱 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	ご飯 焼きもの 汁物
2月16日	ご飯(米)	鯖の竜田揚げ ほうれん草とコーンのソテー 三色酢の物 大根と厚揚げのみそ汁	鯖 酒 生姜 にんにく 片栗粉 菜種油 醤油 ほうれん草 コーン 塩 醤油 菜種油 もやし きゅうり 人参 酢 素精糖 醤油 大根 厚揚げ 味噌 にぼしだし	フルーツ きんとん クラッカー 牛乳	さつまい りんご バイン缶 桃缶 素精糖 クラッカー	混ぜご飯 煮物 汁物
6月20日	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め じゃこサラダ もやしとほうれん草のみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 もやし ほうれん草 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	メープル クッキー 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	
8月22日	グリーンピース ご飯(米 塩 グリーンピース)	鶏のマーメレード焼き かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん 酒 かぼちゃ 人参 きゅうり コーン キャベツ 塩 酢 菜種油 豆腐 わかめ えのき 味噌 にぼしだし	グレープゼリー 果物 牛乳	ぶどうジュース 寒天 グラニュー糖	おにぎり 和え物 汁物
9月23日	ご飯(米)	鮭のみそ焼き 大豆の甘煮 キャベツと人参のごま和え 沢煮椀	鮭 酒 醤油 みりん 味噌 菜種油 大豆 昆布 素精糖 醤油 キャベツ 人参 醤油 素精糖 ごま 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	やきそば 果物 牛乳	中華麺 キャベツ 人参 豚肉 玉葱 塩 菜種油 ソース	ご飯 焼きもの 汁物
10月24日	パン (パン ジャム)	パン ポークビーンズ フレンチサラダ	パン ジャム 大豆 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ パセリ ケチャップ トマト缶 塩 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 塩 酢 菜種油	わかめご飯 果物 牛乳	ご飯 わかめ 酒 みりん	炒飯 サラダ 汁物
11月25日	ご飯(米)	鯖の塩焼き おからの煮物 わかめときゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	鯖 塩 おから 豚肉 人参 干椎茸 こんにゃく はす ごぼう 素精糖 醤油 みりん わかめ きゅうり 酢 醤油 素精糖 塩 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	きな粉 揚げパン 果物 牛乳	パン きな粉 素精糖 塩 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
12月26日	中華丼	中華丼 ツナサラダ わかめのスープ	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ チンゲン菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油 ごま油 ツナ キャベツ 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 わかめ ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	★味噌ポテト 果物 牛乳	じゃが芋 味噌 醤油 素精糖 米粉 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
13月27日	ご飯(米)	肉じゃが もやしと胡瓜の和え物 なめこのみそ汁	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 もやし きゅうり 人参 酢 素精糖 塩 なめこ ねぎ 豆腐 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	
18月29日	ご飯(米)	ホイコーロー じゃが芋の煮物 ナムル 大根とえのきのすまし汁	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 酒 じゃが芋 いんげん 醤油 素精糖 菜種油 もやし 人参 ほうれん草 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	黒ごまクッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 菜種油 ごま	混ぜご飯 煮物 汁物
17月	ご飯(米)	豆腐ハンバーグ アスパラガスのサラダ トマト 春雨スープ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 卵粉 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 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	キャロット ケーキ 果物 牛乳	人参 薄力粉 BP グラニュー糖 牛乳 バター	炒飯 サラダ 汁物
19月31日	ご飯(米)	ささみ天 五目きんぴら カブとツナの和え物 大根と油揚げのみそ汁	ささみ 醤油 酒 米粉 菜種油 塩 豚肉 はす ごぼう 人参 こんにゃく ごま 素精糖 醤油 菜種油 カブ ツナ 酢 醤油 素精糖 大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	真珠蒸し 果物 牛乳	もち米 鶏肉 玉ねぎ 塩 醤油 生姜	おにぎり 和え物 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。

☆17日は誕生会です。

今月の果物予定: 柑橘類 等

★は新メニューです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	598kcal	21.9g	19.5g	262mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg