# 《5月の献立表》

| 日(曜日) | 主食 | 主　菜 | 副　菜 | 汁など | 未満児<br>朝おやつ | 全園児<br>おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 月<br>11.25 | ごはん | しょうが焼き | 三色ナムル | 味噌汁 | 牛乳<br>棒チーズ | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン |
| | ビタミン強化米 | 豚肉、玉ねぎ、生姜 | ほうれん草、もやし、人参、<br>コーン | 豆腐、えのき、しめじ、<br>小ねぎ | | 牛乳、小麦粉、さつまいも、<br>ベーキングパウダー |
| 火<br>12.26 | ごはん | 鮭の塩焼き | ごまサラダ | かきたま汁 | 牛乳<br>せんべい | 飲むヨーグルト<br>ほうれん草クッキー |
| | ビタミン強化米 | 鮭 | 人参、きゅうり、ちくわ、コーン | 卵、ネギ | | 小麦粉、バター、卵、<br>ベーキングパウダー、ほうれん草 |
| 水<br>27 | ごはん | 肉じゃが | キャベツのツナサラダ | すまし汁 | 牛乳<br>クッキー | 焼きそば |
| | ビタミン強化米 | 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、<br>しらたき、インゲン | キャベツ、人参、ツナ缶、きゅうり、<br>コーン缶、マヨネーズ | ほうれん草、人参、えのき | | 焼きそば麺、豚肉、キャベツ、<br>人参、もやし、焼きそばソース |
| 木<br>14.28 | ごはん | 魚の西京焼き | 切干大根の煮物 | 味噌汁 | 飲むヨーグルト<br>みかん缶 | 牛乳<br>お麩ラスク |
| | ビタミン強化米 | さわら、味噌、砂糖 | 豚肉、切干大根、人参、玉ねぎ<br>干ししいたけ、インゲン | 小松菜、木綿豆腐、わかめ<br>油揚げ、小ねぎ | | 牛乳、麩、バター、砂糖 |
| 金<br>1.15.29 | ごはん | 鶏のから揚げ | ブロッコリーと竹輪のサラダ | コンソメスープ | 牛乳<br>ビスコ | 牛乳<br>いちごジャムサンド |
| | ビタミン強化米 | 鶏肉、ニンニク、片栗粉 | ブロッコリー、人参、ちくわ、<br>コーン、マヨネーズ | キャベツ、玉ねぎ、人参、<br>ベーコン | | 牛乳、食パン、いちごジャム |
| 土<br>2.16.30 | ごはん | マーボー丼 | 海藻サラダ | もも缶 | 牛乳<br>せんべい | 牛乳<br>お菓子 |
| | ビタミン強化米 | 合いびきミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参<br>干ししいたけ、小ねぎ、味噌 | トマト、きゅうり、わかめ、ツナ<br>缶 | もも缶 | | 牛乳、お楽しみおやつ |
| 月<br>18 | ごはん | 魚のカレームニエル | ピーマンの甘辛炒め | 味噌汁 | 牛乳<br>ビスケット | フルーツヨーグルト |
| | ビタミン強化米 | はまち、にんにく、カレー粉 | ピーマン、もやし、ベーコン | 豆腐、わかめ、油揚げ、<br>小ねぎ | | もも缶、ばなな、みかん缶、ヨー<br>グルト |
| 火<br>19 | ごはん | 野菜炒め | きゅうりのゆかり和え | スープ | 牛乳<br>せんべい | 塩昆布おにぎり |
| | ビタミン強化米 | 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ<br>人参 | きゅうり、もやし、人参、ちくわ | 豆腐、ニラ、人参 | | 米、塩昆布 |
| 水<br>20 | ごはん | ハンバーグ | 人参しりしり | すまし汁 | 牛乳<br>バナナ | プリン<br>お菓子 |
| | ビタミン強化米 | 合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、卵<br>パン粉、ケチャップ、ウスター | 人参、もやし、卵、ツナ缶 | 小松菜、えのき、人参 | | 牛乳、ゼラチン<br>せんべい |
| 木<br>7.21 | ごはん | ハヤシライス | マカロニサラダ | オレンジ | 牛乳<br>ビスコ | フライドポテト |
| | ビタミン強化米 | 牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、<br>ケチャップ、ハヤシルウ | マカロニ、人参、きゅうり、<br>玉ねぎ、コーン缶 | オレンジ | | フライドポテト |
| 金<br>8 | ごはん | タンドリーチキン | ポテトサラダ | コンソメスープ | 飲むヨーグルト<br>せんべい | わかめおにぎり |
| | ビタミン強化米 | 鶏肉、ニンニク、ヨーグルト、<br>カレー粉、ケチャップ | じゃが芋、きゅうり、にんじん<br>ツナ缶、卵、マヨネーズ | キャベツ、しいたけ、人参、<br>ベーコン | | 米、炊き込みわかめ、ごま |
| 土<br>9.23 | 麺 | ナポリタン | きゅうりとコーンのサラダ | りんご | 牛乳<br>クッキー | 牛乳<br>お菓子 |
| | パスタ麺 | ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン<br>ケチャップ、粉チーズ | きゅうり、コーン缶、人参 | りんご | | 牛乳、お楽しみおやつ |
| 誕生会<br>13 | ふりかけ<br>ごはん | チキンカツ | シーザーサラダ | きのこスープ　バナナ | 牛乳<br>米粉ロール<br>クッキー | りんごジュース<br>ヨーグルトケーキ |
| | ビタミン強化米<br>ふりかけ | 鶏肉、小麦粉、ウスターソース、<br>ケチャップ | 大根、人参、キャベツ、ベーコン<br>ニンニク、粉チーズ、マヨネーズ | しいたけ、えのき、しめじ、<br>人参、パセリ　バナナ | | りんごジュース<br>ヨーグルト、卵、バター<br>小麦粉、ベーキングパウダー |
| お弁当の日<br>22 | お弁当の日 | | | | 牛乳<br>せんべい | 牛乳<br>じゃこチーズトースト |
| | | | | | | 牛乳、食パン、ちりめん、チーズ |

魚の種類など食材調達の都合により変更する場合があります。
枠の幅の都合で調味料などの入力を省いている箇所があります。ご了承ください。