

令和5年 5月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	月		キウイ 麦茶		鮭のきのこあんかけ	鮭 塩こしょう えのき しめじ 生椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	リンゴ	ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ほうれん草 チーズ 牛乳 スキムミルク
2	火		オレンジ 牛乳		高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	バナナ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
6	土		チーズ 麦茶		ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	キウイ	菓子 牛乳	菓子
8	月		リンゴ 牛乳		かに玉	卵 かにかま 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	ミニトマト	南瓜ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 南瓜 豆乳 スキムミルク バター
9	火		ヨーグルト 麦茶		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
10	水		キウイ 牛乳		牛肉のチャプチェ	牛肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
11	木		バナナ 麦茶		☆豚肉と 新ごぼうのうま煮	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 しめじ 糸こんにゃく 厚揚げ かまぼこ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	☆ちりめんの甘酢和え	ちりめん キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖
12	金		オレンジ 牛乳		中華風炒り豆腐	鶏肉 豆腐 卵 玉葱 人参 しめじ 青梗菜 ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク	☆パンパングー風 サラダ	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	キウイ	芋ようかん 牛乳	さつまいも 砂糖 粉寒天
13	土		リンゴ 麦茶		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
15	月		バナナ 牛乳		鯛のごま味噌焼き	鯛 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
16	火		ヨーグルト 麦茶		クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース バター シチュールー スキムミルク	昆布煮 ふりかけ	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス きなこ 小豆缶 牛乳 スキムミルク
17	水		キウイ 牛乳		高野豆腐入り八宝菜	豚肉 高野豆腐 玉葱 人参 筍 干し椎茸 キャベツ ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ 醤油 ごま
18	木		チーズ 麦茶		お麩入り親子丼	鶏肉 卵 麩 玉葱 人参 しめじ かまぼこ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
19	金		ちりめん 牛乳		ひじき入りハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 いんげん 豆腐 パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	カリカリ ベーコンサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	黒ごまふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
20	土	☆運動会☆									
22	月		バナナ 麦茶		カラフル麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 赤パプリカ 黄パプリカ 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
23	火		リンゴ 牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ツナじゃが	ツナ缶 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース バター コンソメ 醤油 塩こしょう	オレンジ	おなかチーズおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ 醤油
24	水		ヨーグルト 麦茶		肉南瓜	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
25	木		キウイ 牛乳		☆ささみのピカタ	ささみ 塩こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ ケチャップ	ブロッコリーソテー ふりかけ	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	みかんゼリー 麦茶	みかん缶 オレンジジュース 砂糖 粉寒天
26	金		バナナ 麦茶		ビーンズカレー	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ピーマン 油 カレールー スキムミルク	アスパラサラダ	アスパラ キャベツ 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク 塩こしょう	リンゴ	ココアマフィン 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー ココア 卵 バター 砂糖 スキムミルク 粉糖
27	土		オレンジ 牛乳		わかめうどん	鶏肉 わかめ 玉葱 人参 しめじ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン汁 砂糖	チーズ	菓子 牛乳	菓子
29	月		リンゴ 麦茶		☆鯰の南蛮漬	鯰 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 胡瓜 赤パプリカ 砂糖 醤油 酢	お麩のすまし汁	麩 玉葱 人参 豆腐 葱 薄口醤油 みりん かつお節 昆布	バナナ	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 味噌 砂糖 スキムミルク ごま
30	火		ちりめん 牛乳		きのこオムレツ	卵 鶏ミンチ エリンギ しめじ 干し椎茸 玉葱 人参 ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮 ふりかけ	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	オレンジ	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油
31	水		ヨーグルト 麦茶		豆乳入り味噌汁	鶏肉 豆乳 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 小松菜 砂糖 醤油	キウイ	きなこサンド 牛乳	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります