

5月 献立表

月	火	水	木	金	土
5月31日					1
わかめごはん わかめ・ちりめんじゃこ・ごま・しょうゆ 鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・青のり 酢の物 ほうれん草・キャベツ・人参・すし酢・酢・しょうゆ 清汁 白菜・玉ねぎ・しょうゆ・塩 ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・おから・牛乳					甘辛炒め丼 豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・もやし・しょうゆ・みりん・酒・ごま油・片栗粉 清汁 鮭・ほうれん草・しょうゆ・塩 おにぎり りんご ゆかり粉
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
			チキンカツ 鶏もも肉・塩麴・しょうゆ・みりん・パン粉・油 ラタトゥイユ ツナ・ごぼう・れんこん・玉ねぎ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油 和風和え ほうれん草・えのき・人参・かつお・しょうゆ 清汁 大根・じゃがいも・あおさ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご チーズ 鮭フレーク・ごま・塩	豚肉のねぎ塩炒め 豚肉・玉ねぎ・アスパラ・ねぎ・みりん・塩麴・油 おから煮 おから・小松菜・水煮大豆・人参・三温糖・しょうゆ 長芋の梅肉和え 長芋・もやし・水菜・人参・梅肉・しょうゆ みそ汁 白菜・スナップえんどう・しめじ・みそ 餃子ピザ 牛乳 餃子の皮・ピーマン・玉ねぎ・コーン・ペーコン・ケチャップ・チーズ おにぎり りんご かつお・しょうゆ	ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・エリンギ・人参・ほうれん草・スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油 スープ キャベツ・レタス・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ
10	11	12	13	14	15
香りごはん しめじ・しょうが・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒 鱈の塩焼き 鱈・塩麴 かみかみサラダ ごぼう・アスパラ・玉ねぎ・人参・マヨドレ・しょうゆ 清汁 長芋・もやし・とろろ昆布・しょうゆ・塩 抹茶蒸しパン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・塩・油・酢・水	鶏肉のごま焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・ごま 高野豆腐煮 高野豆腐・さやえんどう・人参・三温糖・しょうゆ 春雨の酢の物 レタス・人参・春雨・キャベツ・酢・すし酢・しょうゆ みそ汁 鮭・わかめ・えのき・みそ	ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 焼きじゃが じゃがいも・バター・塩麴 ゆかりサラダ 水菜・白菜・人参・ゆかり粉・しょうゆ スープ コーン・ごぼう・人参・コンソメ・しょうゆ・塩	白身魚のムニエル 白身魚・塩麴・油・小麦粉 人参しりしり 人参・玉ねぎ・エリンギ・しょうゆ・ごま油 納豆和え ひきわり納豆・ほうれん草・チンゲン菜・もやし・白ねぎ・しょうゆ・かつお節 みそ汁 もずく・れんこん・キャベツ・みそ おにぎり りんご チーズ 梅肉・昆布	鶏手羽元の甘辛煮 鶏手羽元・三温糖・しょうゆ さつまいものきんぴら さつまいも・糸こんにゃく・人参・ごま・三温糖・しょうゆ・ゴマ油・みりん なめたけ和え 白菜・小松菜・えのき・みりん・しょうゆ スープ 大根・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ シナモンクッキー 牛乳 小麦粉・塩・三温糖・シナモン・油・豆乳	豚野菜丼 豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・豆腐・しょうゆ・みりん・三温糖・油 清汁 しろ菜・かぶ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご わかめ
17	18	19	20 たいようお弁当日	21	22
切干大根ごはん 切干大根・人参・ツナ・みりん・しょうゆ・油 鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・白みそ・塩麴・みりん・酒・しょうゆ かつお和え キャベツ・人参・えのき・かつお・しょうゆ 清汁 豆腐・白菜・水菜・しょうゆ・塩 ヨーグルトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・ヨーグルト・牛乳	かじきまぐろの甘酢あん かじきまぐろ・塩麴・玉ねぎ・人参・絹さや・三温糖・酢・しょうゆ・片栗粉・ケチャップ 金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩 中華風酢の物 しろ菜・もやし・パプリカ(赤)・すし酢・酢・しょうゆ・ごま油 みそ汁 さつまいも・小松菜・ねぎ・みそ	すきやき風煮 豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・糸こんにゃく・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 長芋の塩麴焼き 長芋・塩麴 さっぱり和え 水菜・人参・チンゲン菜・ちりめんじゃこ・しょうゆ・すし酢・酢 清汁 大根・わかめ・エリンギ・しょうゆ・塩	チキン南蛮 鶏もも肉・玉ねぎ・パセリ・塩麴・酒・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉・マヨドレ 根菜のソテー さつまいも・れんこん・ごぼう・三温糖・みりん・しょうゆ 磯辺和え 小松菜・キャベツ・人参・焼きのり・しょうゆ スープ ほうれん草・しめじ・ペーコン・しょうゆ・塩・コンソメ とうもろこしおにぎり りんご チーズ コーン・かつお・しょうゆ・油	さわらの香り焼き さわら・生姜・酒・みりん・しょうゆ・ゴマ油 煮浸し 白菜・えのき・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 ごま和え ブロッコリー・スナップえんどう・人参・ごま・しょうゆ みそ汁 かぶ・豆腐・厚揚げ・みそ いもち 牛乳 じゃがいも・片栗粉・三温糖・しょうゆ	肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・人参・チンゲン菜・塩麴・しょうゆ・三温糖・みりん・塩 ほうれん草のサラダ ほうれん草・もやし・ツナ・マヨドレ・しょうゆ おにぎり りんご ゆかり粉
24	25	26	27 たいようお弁当日	28 お誕生日会	29
洋風混ぜご飯 玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・ベーコン・みりん・しょうゆ・油 鮭の照り焼き 鮭・しょうゆ・みりん・酒 切干大根のサラダ 切干大根・小松菜・人参・ひじき・マヨドレ・しょうゆ 清汁 キャベツ・油揚げ・絹さや・しょうゆ・塩 オレンジマフィン 牛乳 ホットケーキmix・ヨーグルト・マーメイド・牛乳	豚肉のブルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・春雨・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 甘辛ポテト じゃがいも・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 あらめ煮 あらめ・さやえんどう・水煮大豆・三温糖・しょうゆ ほうれん草の豆乳スープ えのき・ほうれん草・豆乳・コンソメ・しょうゆ・塩 ツナマヨトースト 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・青のり	鶏肉の玉ねぎおろし煮 鶏もも肉・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・片栗粉 ひすい煮 うすいえんどう豆・三温糖・しょうゆ・塩 土佐酢和え キャベツ・もやし・ピーマン・人参・かつお・すし酢・しょうゆ みそ汁 なめこ・水菜・大根・みそ 豆乳くずもち オレンジ 牛乳 片栗粉・三温糖・豆乳・きなこ	鯖の利休焼き 鯖・黒ごま・ごま・片栗粉・塩麴・みりん・酒・しょうゆ 炒め煮 つきこんにゃく・れんこん・人参・昆布・三温糖・しょうゆ しろ菜の梅サラダ しろ菜・レタス・人参・梅肉・しょうゆ 清汁 小松菜・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 そぼろおにぎり りんご チーズ 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ	サラダずし アスパラ・人参・コーン・ちりめんじゃこ・ツナ・すし酢・酢・塩麴 タンドリーチキン 鶏手羽元・ヨーグルト・ケチャップ・塩麴・しょうゆ・カレー粉 ポテトサラダ じゃがいも・キャベツ・人参・マヨドレ・塩 かきたま汁 卵・片栗粉・わかめ・しょうゆ・塩 レモンケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・油・乳・レモン おにぎり りんご かつお・しょうゆ	中華丼 豚肉・小松菜・玉ねぎ・人参・もやし・三温糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油 清汁 さつまいも・豆腐・しょうゆ・塩 おにぎり りんご かつお・しょうゆ

乳児の朝おやつ
 月 牛乳・せんべい
 火 牛乳・クラッカー
 水 牛乳・ビスケット
 木 牛乳・せんべい
 金 牛乳・クラッカー
 土 牛乳・せんべい