



5月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (木)	ごはん 焼肉風 もみのり和え かきたま汁 美生柑	米 豚肉・ピーマン・人参・もやし・玉葱・おろしにんにく・おろし生姜・みりん・酒・砂糖・醤油・油 白菜・切干大根・コーン・もみのり・醤油 卵・油揚げ・えのき・玉葱・葱・味噌 美生柑	クラッカー <u>キャロットマフィン</u> (米粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・油・にんじん・バナナ)
2 (金)	ごはん 鮭のパン粉焼き ごまドレサラダ つるつるスープ バナナ	米 鮭・酒・塩・パン粉・パセリ・粉チーズ ささみ・酒・塩・きゅうり・人参・醤油・酢・砂糖・マヨネーズ・すりごま 豚挽肉・油・ピーフン・椎茸・もやし・玉葱・鶏がらスープの素 バナナ	リッツ ココアクリームサンド (サンドウィッチ用食パン・ココア・砂糖・コーンスターチ・豆乳)
3 (土)	 憲法記念日 		
5 (月)	 こどもの日 		
6 (火)	 振替休日 		
7 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・酒・みりん・砂糖・醤油・おろし生姜 ひじき・ちくわ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油・油 大根・玉葱・さつま芋・味噌 オレンジ	クラッカー こいのぼりクッキー  (小麦粉・砂糖・豆乳生クリーム・油・ベーキングパウダー・ココア・粉糖)
8 (木)	ごはん 鯖の煮付け 納豆和え 豚汁 バナナ	米 鯖・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 小松菜・もやし・納豆・醤油・もみのり・かつお節 豚肉・油・椎茸・里芋・人参・ごぼう・豆腐・葱・味噌 バナナ	シガーフライ じゃがいものカレー揚げ (じゃが芋・揚げ油・カレー粉・塩 鶏がらスープの素)
9 (金)	ごはん <u>鶏肉と豆腐の落とし揚げ</u> 和え物 味噌汁 甘夏かん	米 豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・片栗粉・酒・みりん・薄口・塩・揚げ油 キャベツ・切干大根・しめじ・醤油・かつお節 厚揚げ・じゃが芋・玉葱・葱・味噌 甘夏かん	リッツ ココアボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・ココアパウダー)
10 (土)	ガーリックチャーハン 中華スープ オレンジ	米・豚挽肉・人参・干し椎茸・玉葱・ニラ・にんにく・ごま油・醤油・塩・こしょう・中華だしの素 コーン・青梗菜・春雨・しめじ・中華だしの素 オレンジ	クラッカー おやつパン
12 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・油・玉葱・椎茸・キャベツ・人参・おろし生姜・醤油・酒・みりん・砂糖 ほうれん草・もやし・切干大根・なめたけ・醤油 かぼちゃ・しめじ・厚揚げ・味噌 バナナ	おせんべい リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
13 (火)	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ふきとたけのこの炒め物 五目汁 オレンジ	米 鶏肉・青じそ・梅干し・酒・みりん・砂糖・醤油 ふき・たけのこ・酒・砂糖・醤油・油 鶏肉・玉葱・人参・ごぼう・油揚げ・味噌・油 オレンジ	シガーフライ もちもちチーズパン (白玉粉・牛乳・ピザ用チーズ・塩・油)
14 (水)	炊き込みごはん カレイの昆布あんかけ 和え物 味噌汁 美生柑	米・鶏肉・椎茸・油揚げ・酒・砂糖・醤油・みりん・薄口 カレイ・片栗粉・揚げ油・塩っぺ・葱・酒・みりん・片栗粉 きゅうり・コーン・たけのこ・すりごま・醤油 大根・豆腐・しめじ・みつば・味噌 美生柑	ビスケット りんご蒸しパン (ホットケーキミックス・油・豆乳・砂糖・りんご)
15 (木)	ハヤシライス コロコロサラダ チーズ 甘夏かん	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・油・ハヤシルウ 大根・アスパラガス・コーン・かつお節・酢・砂糖・薄口・ごま油 スティックチーズ 甘夏かん	リッツ ツナと豆腐のもっちり焼き (豆腐・ツナ・コーン・片栗粉・塩・油・ケチャップ)
16 (金)	ごはん オムレツ サラダ レタススープ バナナ	米 卵・ウィンナー・しめじ・玉葱・グリーンピース・ケチャップ きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・塩・こしょう コーン・レタス・えのき・鶏がらスープの素 バナナ	クラッカー マーマレードポテト (さつま芋・揚げ油・マーマレードジャム)
17 (土)	混ぜごはん 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・人参・れんこん・干し椎茸・醤油・砂糖・酒・塩 玉葱・じゃが芋・白菜・みつば・味噌 オレンジ	ビスケット おやつパン

	献立名	材料名	おやつ
19 (月)	ごはん 豚肉のかき揚げ 甘酢和え 味噌汁 甘夏かん	米 豚肉・玉葱・しめじ・人参・ごぼう・薄口・塩・小麦粉・揚げ油 もやし・人参・ちくわ・酢・薄口・砂糖 里芋・玉葱・椎茸・カットわかめ・味噌 甘夏かん	おせんべい カルピスポンチ (白玉粉・絹ごし豆腐・もも缶・ パイン缶・バナナ・カルピス・水)
20 (火)	ごはん 鶏肉のマヨポン焼き ごま和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・葱・マヨネーズ・ポン酢・醤油・酒・みりん いんげん・コーン・ツナ・すりごま・醤油 豚肉・油・さつま芋・えのき・みつば・味噌 バナナ	クラッカー 焼きそば (焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ 焼きそばソース・油)
21 (水)	ごはん <u>レバーのりんごソース</u> サラダ スープ オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・りんご・玉葱・醤油・酢・砂糖 キャベツ・人参・ハム・酢・薄口・砂糖・油 豚挽肉・油・白菜・玉葱・じゃが芋・鶏がらスープの素 オレンジ	おせんべい さつま芋ホットケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・豆乳・ さつま芋)
22 (木)	カレーピラフ 鮭のチーズ焼き スパゲティサラダ スープ 甘夏かん	米・豚挽肉・油・人参・コーン・パセリ・カレー粉・塩・鶏がらスープの素 鮭・玉葱・バター・ピザ用チーズ スパゲティ・人参・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・塩・こしょう 玉葱・アスパラガス・大根・鶏がらスープの素 甘夏かん	リッツ チヂミ (豚挽肉・ニラ・人参・玉葱・ごま油・ 小麦粉・片栗粉・お好みソース)
23 (金)	ごはん 厚揚げ麻婆 ナムル わかめスープ オレンジ	米 厚揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・葱・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉・ ごま油・テンメンジャン・中華だしの素・おろし生姜・おろしにんにく きゅうり・もやし・すりごま・酢・薄口・砂糖・ごま油 豚バラ肉・油・舞茸・玉葱・カットわかめ・中華だしの素 オレンジ	ビスケット 豆乳みかんババロア風 (米粉・砂糖・アガー・水・豆乳・みかん缶)
24 (土)	洋風炊き込みごはん ハンバーガースープ バナナ	米・鶏肉・コーン・エリンギ・しめじ・鶏がらスープの素・塩 豚挽肉・油・じゃが芋・人参・玉葱・マカロニ・塩・こしょう・ 鶏がらスープの素 バナナ	リッツ おやつパン
26 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 ツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 豚挽肉・高野豆腐・しめじ・人参・みつば・薄口・みりん・酒・砂糖・塩・油 キャベツ・切干大根・ツナ・コーン・砂糖・醤油・かつお節 さつま芋・ごぼう・玉葱・葱・味噌 オレンジ	シガーフライ チュロス (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・ 揚げ油・グラニュー糖)
27 (火)	<div><div><div>お弁当の日</div><div>※お弁当には、必ず火の通ったものを入れていただきますよう、お願い致します。</div></div></div>		おせんべい ゼリー
28 (水)	野菜ラーメン 中華きゅうり ベイクドじゃが バナナ	中華麺・豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・もやし・椎茸・コーン・葱・ 中華だしの素・酒・塩・こしょう・薄口・醤油 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・塩・かつお節 じゃが芋・油・塩・青のり バナナ	クラッカー マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
29 (木)	ごはん 鯖の竜田揚げ 煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 鯖・おろし生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 小松菜・油揚げ・切干大根・酒・みりん・醤油 椎茸・玉葱・人参・味噌 オレンジ	リッツ ももパイ (パイシート・もも缶・グラニュー糖)
30 (金)	豆乳丸パン ハンバーグ ソテー スープ バナナ	豆乳丸パン 豚挽肉・玉葱・人参・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ 豚肉・アスパラガス・玉葱・醤油・塩・油 じゃが芋・しめじ・キャベツ・人参・鶏がらスープの素 バナナ	シガーフライ シュガードーナッツ (小麦粉・ベーキングパウダー・油・砂糖・ 豆乳・揚げ油・グラニュー糖)
31 (土)	<u>中華風炊き込みごはん</u> 中華スープ オレンジ	米・鶏肉・たけのこ・干し椎茸・人参・塩・中華だしの素・醤油・ごま油・こしょう 鶏肉・キャベツ・もやし・白葱・春雨・中華だしの素 オレンジ	おせんべい おやつパン

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみてくださいね。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください