



# 5月 献立表【完了期】



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	【立夏・こどもの日】ごま塩軟飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ アスパラとマカロニサラダ バナナ	蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 ごま 薄力粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ アスパラガス 人参 バナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー
6金	軟飯 コンソメスープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 キャベツのサラダ オレンジ	豆乳ゼリー	豚ひき肉 豆乳 きな粉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ 大根 コーン オレンジ アガー	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢
7土	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 三色のり和え オレンジ	おかかおにぎり	味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節	米 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ
9月	軟飯 コンソメスープ たらのみりん煮 春野菜のトマトドレッシングサラダ チーズ	塩焼きうどん	かれい チーズ 豚肉	米 さつま芋 砂糖 うどん ごま油	玉ねぎ 小松菜 キャベツ アスパラガス パプリカ 人参	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ みりん トマトドレッシング
10火	すき焼き丼 味噌汁 ブロッコリーの和え物 オレンジ	パンケーキ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油	白菜 えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 万能ねぎ ブロッコリー もやし 人参 オレンジ	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
11水	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 五色和え バナナ	ぶどうゼリー	味噌 油揚げ 鶏肉	米 塩こうじ さつま芋 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 きゅうり 人参 しめじ バナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ
12木	丸パン コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのマヨサラダ ヨーグルト	味噌おにぎり	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 味噌	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 ごま	人参 エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ コーン	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ みりん
13金	軟飯 味噌汁 小判焼き 大根のなめたけ和え バナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 フルーツパン	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ ひじき 人参 万能ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
14土	軟飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 白菜としらすのサラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 味噌 しらす きな粉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ごま油 マカロニ	昆布 干しいたけ わかめ 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 料理酒 穀物酢
16月	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 三色ピクルス バナナ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 ごま油	南瓜 白菜 パセリ 玉ねぎ ダイズ トマト 大根 人参 コーン バナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
17火	焼きそば 中華スープ ポテトサラダ りんごゼリー	ツナおにぎり	豚肉 ツナ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ しめじ チンゲン菜 きゅうり りんごジュース アガー	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩
18水	軟飯 味噌汁 たらの照り煮 さつま芋の金平 バナナ	スイートパンキン 牛乳	味噌 高野豆腐 たら スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 油 ごま 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 人参 さやいんげん バナナ 南瓜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ
19木	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが キャベツサラダ チーズ	ミルクプリン	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり アガー	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 穀物酢
20金	【小満】わかめ軟飯 味噌汁 お麩と野菜の煮物 鶏ささみと野菜のごま和え メロン	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 ごま 砂糖 食パン	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ なめこ 玉ねぎ アスパラガス 人参 白菜 ほうれん草 メロン りんごソース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ
21土	軟飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 もやしのサラダ オレンジ	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ バナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 ベーキングパウダー
23月	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー ヨーグルト	マーメイドパンケーキ 牛乳	豚ひき肉 チーズ ツナ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 マーメイド	キャベツ トマト 南瓜 セロリー コーン 小松菜 玉ねぎ 人参	トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 水 ベーキングパウダー
24火	軟飯 味噌けんちん汁 かれいのみりん煮 手作りなめたけ和え バナナ	餃子の皮ピザ 牛乳	味噌 木綿豆腐 かれい チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	昆布 干しいたけ 大根 人参 長ねぎ 白菜 小松菜 えのき茸 バナナ 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ トマトケチャップ
25水	軟飯 中華スープ 豚肉と春雨の中華炒め キャベツとわかめの和え物 チーズ	蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ しめじ チンゲン菜 もやし 人参 キャベツ わかめ きゅうり	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 料理酒 塩 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
26木	軟飯 野菜のスープ 焼きコロッケ 人参ドレッシングサラダ バナナ	おかかおにぎり	かつお節	米 コロッケ 油 片栗粉	白菜 人参 ブロッコリー もやし コーン バナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング こいくちしょうゆ
27金	軟飯 味噌汁 鶏肉の煮物 はりはり漬け バナナ	キャロットオレンジゼリー	味噌 鶏肉	米 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 バナナ オレンジジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ
28土	豆腐のそぼろ煮丼 ワンタンスープ さつま芋サラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	長ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 塩 ベーキングパウダー
30月	ちゃんぽん風うどん 青菜の和え物 バナナ	ピラフ	豚肉	うどん ごま油 砂糖 米 無塩バター	人参 白菜 小松菜 昆布 干しいたけ チンゲン菜 大根 バナナ 玉ねぎ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 チキンスープの素
31火	軟飯 すまし汁 かれいのごま味噌煮 じゃが芋と高野豆腐の煮物 バナナ	キャベツたっぷりお好み焼き 牛乳	かれい 味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 人参 バナナ キャベツ 青のり	こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー 中濃ソース

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。