




5月予定献立表



笑笑保育所

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01水	★食パン、★ポークビーンズ、キャベツの塩昆布和え、もやしスープ、りんご、牛乳	○米、食パン、じゃがいも、油、○砂糖、砂糖	白バラ牛乳、豚肉(ばら)、だいす(ゆで)、○米みそ(淡色辛みそ)、◎白バラ牛乳	りんご、キャベツ、もやし、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、きゅうり、塩こんぶ、ひじき、パセリ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、○みりん、しょうゆ	バナナ、牛乳	★味噌焼きおにぎり、お茶
02木	御飯、★鶏肉の香味焼き、大根のりごまサラダ、新じゃがスープ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	○白バラ牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎白バラ牛乳	オレンジ、だいこん、◎バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にんにく、焼きのり	酢、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ひこうきビスケット、牛乳	★バナナホットケーキ、牛乳
07火	御飯、春野菜炒め、★わかめサラダ、つるつるスープ、バナナ	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、○黒砂糖、○油、砂糖、油	○白バラ牛乳、豚肉(もも)、◎白バラ牛乳	バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、生わかめ、グリーンアスパラガス、きゅうり、スナックフエンドウ、ねぎ	酢、中華だし、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ソフトせんべい、牛乳	★黒糖蒸しパン、牛乳
08水	御飯、★クリスマスチキン、アスパラガスの梅肉和え、ワンタンスープ、りんご	米、コーンフレーク、ワンタンの皮、油	○白バラ牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、◎白バラ牛乳	りんご、◎バナナ、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、グリーンアスパラガス、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、○いちご、にら、うめびしお、◎干しぶどう	しょうゆ、中華だし、しょうゆ(うすくち)、カレー粉、食塩、こしょう	干しぶどう、牛乳	フルーツヨーグルト、牛乳
09木	ミートスパゲッティ、★ジャーマンポテト、★小松菜のおかかマヨ和え、マンダリンオレンジ、牛乳	じゃがいも、○米、スパゲティ、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	白バラ牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、○ちくわ、◎白バラ牛乳	マンダリンオレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、○にんじん、きゅうり、パセリ、○ひじき	ケチャップ、○しょうゆ、食塩、こしょう	カリボテ、牛乳	ひじきおにぎり、お茶
10金	弁当日 	○米、○パン粉、○小麦粉、○油	○白バラ牛乳、○ベーコン、◎白バラ牛乳	○ピーマン、○たまねぎ、○にんじん、○コーン缶、◎バナナ	○ケチャップ、○食塩	バナナ、牛乳	ライスコロッケ、牛乳
11土	牛肉味噌丼、★ほうれん草の磯香和え、バナナ	米、砂糖、油	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、焼きのり	しょうゆ	クラッカー	カリボテ、ゼリー
13月	御飯、★カレー肉じゃが、★切干大根の甘酢和え、麩のすまし汁、バナナ	米、じゃがいも、○食パン、○グラニュー糖、○オリーブ油、砂糖、焼豆、油	○白バラ牛乳、豚肉(もも)、チキンささみ水煮、かつお節、◎白バラ牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、きゅうり、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、カレー粉	ソフトせんべい、牛乳	★シュガーラスク、牛乳
14火	御飯、★きんぴらごぼう、フレンチサラダ、★新じゃがの味噌汁、みしょうゴールド	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、オリーブ油	○白バラ牛乳、豚肉(もも)、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま、◎白バラ牛乳	キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○ほうれん草、みかん缶、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)、◎干しぶどう、みしょうゴールド	酢、しょうゆ、食塩	干しぶどう、牛乳	ほうれん草クッキー、牛乳
15水	レーズンパン、鮭のインディアン煮、★元気サラダ、かき玉汁、りんご、牛乳	ぶどうパン、○米、小麦粉、砂糖	白バラ牛乳、さけ、卵、ごま、◎白バラ牛乳	りんご、だいこん、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、○えだまめ(冷凍)、刻みこんぶ	酢、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、○食塩、カレー粉	バナナ、牛乳	★枝豆むすび、お茶
16木	空豆御飯、★鶏の唐揚げ、★ほうれん草ともやしのナムル、わかめの味噌汁、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、○油、ごま油	○白バラ牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ゆであずき缶、いわし(煮干し)、ごま、◎白バラ牛乳	オレンジ、そらまめ、もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、生わかめ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ミレービスケット、牛乳	★抹茶蒸しパン、牛乳
17金	しょうゆラーメン、★かぼちゃの昆布煮、キャベツのささみサラダ、★スティックきゅうり、バナナ	ゆで中華めん、○白玉粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○白バラ牛乳、豚肉(もも)、チキンささみ水煮、かつお節、◎白バラ牛乳	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、ひじき、こんぶ(だし用)、○焼きのり	しょうゆ、○しょうゆ、食塩	ミニのりすけ、牛乳	★磯辺団子、牛乳
18土	カレーピラフ、大根の塩昆布和え、バナナ	米	ベーコン	バナナ、だいこん、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	おこめリング	ミニのりすけ、ゼリー
20月	御飯、★旬の魚の照り焼き、★ほうれん草のしらす和え、★新ごぼうの味噌汁、バナナ	○さつまいも、米、○砂糖	○白バラ牛乳、旬の魚、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、◎白バラ牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、だいこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、○しょうゆ、みりん	ミニのりすけ、牛乳	★さつまいもの甘煮、牛乳
21火	御飯、★厚揚げの回鍋肉、★小松菜の納豆和え、すまし汁、オレンジ	米、○ぎょうざの皮、油	◎白バラ牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、○チキンささみ水煮、挽きわり納豆、○ピザ用チーズ、赤みそ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、はくさい、キャベツ、もやし、こまつな、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、○コーン缶、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、◎バナナ	○ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、食塩	バナナ、牛乳	★UFOピザ、牛乳
22水	焼豚チャーハン、★ローストチキン、空豆のほくほくサラダ、アスパラガスのスープ、りんご	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油	○白バラ牛乳、鶏もも肉、○白バラ牛乳、焼き豚、◎白バラ牛乳、○バター	たまねぎ、そらまめ、りんご、にんじん、キャベツ、○マーマレード、しめじ、グリーンアスパラガス、コーン缶、○オレンジ、ねぎ、レモン果汁、◎干しぶどう	しょうゆ、中華だし、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	干しぶどう、牛乳	オレンジケーキ、牛乳
23木	中華丼、レバーにんにく、アスパラガスとコーンのサラダ、バナナ	○ゆでうどん、米、片栗粉、油	○白バラ牛乳、鶏レバー、豚肉(ばら)、えび、○ウインナー、かつお節、◎白バラ牛乳	バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○ピーマン、○たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが	○お好み焼きソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	ソフトせんべい、牛乳	焼きうどん、牛乳
24金	御飯、松風焼き、★スティック野菜、ミネストローネ、りんご	米、○食パン、○オリーブ油、パン粉、砂糖	○白バラ牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎白バラ牛乳	だいこん、りんご、たまねぎ、トマト、トマトピューレ、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、ひじき、○にんにく	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、○食塩、○こしょう	ひこうきビスケット、牛乳	★ガーリックトースト、牛乳
25土	牛丼、小松菜のおかか和え、バナナ	米、砂糖	牛肉(もも)、かつお節	バナナ、はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ	ミレービスケット	クラッカー、ゼリー
27月	御飯、★牛肉と野菜のオイスターソース炒め、★わかめサラダ、★豆腐の味噌汁、オレンジ	米、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖、砂糖、油、○片栗粉	○白バラ牛乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎白バラ牛乳、木綿豆腐	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、ピーマン、しめじ、生わかめ、きゅうり、ねぎ、だいこん	酢、○しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、しょうゆ	ひこうきビスケット、牛乳	★みたらし団子、牛乳
28火	かぼちゃパン、マカロニグラタン、★ごぼうサラダ、中華スープ、バナナ、牛乳	ロールパン、○米、マカロニ、小麦粉	白バラ牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、チキンささみ水煮、◎白バラ牛乳	バナナ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな、かぼちゃ、マッシュルーム、にんじん、しめじ、きゅうり、○味付けのり、ねぎ	中華だし、しょうゆ(うすくち)、○食塩、食塩	ミレービスケット、牛乳	塩むすび、お茶
29水	御飯、旬の魚の磯辺揚げ、トマトのさっぱり和え、★はんぺんのすまし汁、りんご	米、○小麦粉、○ながいも、小麦粉、油、砂糖	○白バラ牛乳、旬の魚、はんぺん、○ハム、かつお節、◎白バラ牛乳	りんご、トマト、○キャベツ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、えのきたけ、生わかめ、○あおのり、あおのり、◎バナナ	○お好みソース、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	バナナ、牛乳	お好み焼き、牛乳
30木	御飯、豚肉の生姜焼き、春雨サラダ、なめこの味噌汁、バナナ	米、はるさめ、砂糖、○砂糖、油	○白バラ牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)、ごま、◎白バラ牛乳	バナナ、キャベツ、なめこ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、○にんじん、○オレンジ天然果汁、コーン缶、きゅうり、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)、◎干しぶどう	酢、しょうゆ、みりん	干しぶどう、牛乳	キャロット寒天、ミレービスケット、牛乳
31金	御飯、★チャプチェ、キャベツの塩昆布和え、新玉ねぎスープ、ゼリー	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○白バラ牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎白バラ牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、○コーン缶、きゅうり、にら、セロリ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	カリボテ、牛乳	★コーン蒸しパン、牛乳
パワーアップ体験(にじぐみのみ弁当日)							

◎行事、材料などの都合で献立を変更する場合があります。◎卵使用料理には_線、乳使用料理には_線が引いてあります。◎毎月18日「いいはの日」でかみかみデーです。★マークの付いているところはかみかみメニューです。