



令和5年度 5月給食献立

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



若鮎こども園

栄養士:山中

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 月	虹いろ ごはん	豚肉かぼちゃ いんげんサラダ	白菜の味噌汁	虹色米 米 豚肉 南瓜 玉葱 いんげん 人参 もやし 和風ごまドレッシング 白菜 油揚げ 味噌	※おにぎり(おかか) お茶
2 火	ごはん	魚のチリソース 添え野菜	豆腐スープ	米 タラ 白葱 土生姜 ケチャップ スナップエンドウ 絹豆腐 玉葱 人参 チンゲン菜	とうもろこしあられ あげまる 豆乳
6 土	お弁当				
8 月	ピラフ	こいのぼりハンバーグ 吹き流し風パプリカソテー	キャベツ スープ	米 ウインナー 水煮マッシュルーム 人参 玉葱 卵 うずら卵 牛ミンチ 豚ミンチ パン粉 ケチャップ 赤パプリカ 黄パプリカ いんげん カレー粉 キャベツ	白い風船 柏餅 お茶
9 火	虹いろ ごはん	鯖の生姜煮 白菜の塩こぶ和え	豆腐の味噌汁	虹色米 米 鯖 土生姜 白菜 胡瓜 人参 塩昆布 すりごま 絹豆腐 玉葱 わかめ 味噌	※揚げ野菜せんべい カミカミ昆布 豆乳
10 水	虹いろ ごはん	大豆のかき揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え	えのきの 味噌汁	虹色米 米 水煮大豆 ちくわ 人参 さつま芋 玉葱 絹さや 天ぷら粉 ブロッコリー 粉末ピーナッツ えのき茸 青葱 味噌	※ふかし芋(じゃが芋) 豆乳
11 木	虹いろ ごはん	親子焼き チンゲン菜とじゃこの和え物	もやしの 味噌汁	虹色米 米 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 青葱 チンゲン菜 ちりめんじゃこ もやし わかめ 味噌	いちごラスク きなこ餅 豆乳
12 金	虹いろ ごはん	鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し	すまし汁	虹色米 米 鮭 白味噌 小松菜 人参 油揚げ かまぼこ 手まり麩 玉葱 青葱	※えんどう蒸しパン 豆乳
13 土	具だくさん牛丼				
15 月	虹いろ ごはん	牛肉と糸こんにの煮込み ほうれん草のおかか和え	麩の味噌汁	虹色米 米 牛肉 こんにやく ごぼう 人参 いんげん ほうれん草 花かつお おつゆ麩 しめじ 玉葱 青葱 味噌	※フルーツのゼリー和え お茶
16 火	豆ごはん	赤魚の塩焼き 切干し大根煮	小松菜の 味噌汁	米 うすいえんどう 赤魚 切干し大根 人参 ちくわ 水煮大豆 小松菜 玉葱 味噌	おとうふ屋さんのビスケット ミニ玄米おこし 豆乳
17 水	菜めし	赤こんにやくの筑前煮 もやしのゆかり和え	南瓜の味噌汁	米 菜めしの素 赤こんにやく 鶏もも肉 人参 絹さや れんこん 干し椎茸 もやし ゆかり 南瓜 玉葱 油揚げ 味噌	※クッキー 豆乳
18 木	虹いろ ごはん	ツナと豆腐の団子揚げ いんげんのごま和え	なめこの 味噌汁	虹色米 米 木綿豆腐 ツナ 青葱 いんげん 人参 すりごま なめこ 玉葱 わかめ 味噌	コーンバー 米粉のロールクッキー 豆乳
19 金	虹いろ ごはん	カレイの味噌マヨ焼き 甘酢キャベツ	すまし汁	虹色米 米 カレイ 味噌 卵なしマヨネーズ キャベツ 人参 大根 しめじ 玉葱 三つ葉	星たべよ 野菜ウエハース 豆乳
20 土	お弁当				
22 月	お弁当バンザイ				
23 火	虹いろ ごはん	鯖の竜田揚げ アスパラソテー	さつま芋の 味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 アスパラガス 人参 ベーコン さつま芋 玉葱 わかめ 味噌	※野菜スティック (スナップエンドウ・人参・大根) お茶
24 水	ごはん	オムレツ 切干し大根のごまマヨ和え	チンゲン菜の 味噌汁	米 卵 牛ミンチ 豚ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 ケチャップ 切干し大根 胡瓜 ツナ 卵なしマヨネーズ すりごま チンゲン菜 味噌	ミレービスケット するめ 豆乳
25 木	虹いろ ごはん	鯖の照り焼き れんこんの梅和え	大根の 味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 れんこん 三つ葉 人参 梅肉 青じそドレッシング 大根 油揚げ 青葱 味噌	※ホットケーキ りんごジュース
26 金	虹いろ ごはん	鶏肉のオレンジ焼き 春雨サラダ	オニオン スープ	米 虹色米 鶏もも肉 マーメイド 土生姜 春雨 キャベツ 人参 ハム 玉葱 えのき茸 パセリ	ごまだれかりんどう ミニゼリー お茶
27 土	豚丼				
29 月	ごはん	ビーフカレー ブロッコリーサラダ		米 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 カレールウ りんご ブロッコリー コーン	源氏パイ まるごと小魚 豆乳
30 火	虹いろ ごはん	アジのごま焼き 磯和え	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 アジ いりごま ほうれん草 人参 かまぼこ もみのり じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	※そら豆 動物ヨーチ お茶
31 水	炊き込み ごはん	えびとさつま芋の天ぷら ツナサラダ	豆乳味噌汁	米 ごぼう 人参 油揚げ えび さつま芋 天ぷら粉 アスパラガス キャベツ ツナ 南瓜 玉葱 わかめ 豆乳 味噌	ケーキ 豆乳

※は、手作りおやつです。

