

2023年 5月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
8月22日	鯖の塩焼き ハムとコーンの和風サラダ かぼちゃの煮付け 豆腐と大根のみそ汁	鯖、食塩 ハム、コーン、きゅうり、玉ねぎ、酢、しょうゆ、ごま油 かぼちゃ、ひじき、しょうゆ、上白糖 木綿豆腐、大根、油揚げ、しめじ、みそ、だし	ごはん	りんご	牛乳 ☆みかん入り牛乳寒天 寒天、牛乳、上白糖、みかん缶詰
9月23日	タラのゆかり焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のサラダ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	タラ、ゆかり、酒、食塩 切干だいこん、人参、油揚げ、上白糖、しょうゆ、みりん ほうれん草、パプリカ、卵、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢 玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ、みそ、だし	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆キャラメルケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、上白糖、バター
9月24日	肉じゃが 人参しりしり 白菜とわかめの酢の物 キャベツとしめじのみそ汁	牛もも肉、じゃがいも、グリーンピース、人参、玉ねぎ、白滝、上白糖、みりん、しょうゆ、だし 人参、卵、ツナ、食塩、酒、ごま油、ごま 白菜、わかめ、油揚げ、上白糖、酢、しょうゆ、食塩 キャベツ、しめじ、玉ねぎ、みそ、だし	ごはん	りんご	牛乳 ☆おからクッキー おから、薄力粉、バター、卵、上白糖
11月25日	鮭のコーンマヨ焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し トマトのかきたまスープ	鮭、マヨネーズ、コーン ごぼう、白滝、牛もも肉、人参、ごま、上白糖、しょうゆ 小松菜、人参、かつお節、しょうゆ トマト、玉ねぎ、卵、グリーンピース、コンソメ、片栗粉	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆じゃがいものおやき じゃがいも、チーズ、食塩、油、薄力粉、しょうゆ
12月26日	鶏肉の南蛮酢炒め きゅうりの中華和え 根菜とこんにゃくの甘辛炒め煮 わかめスープ	鶏もも肉、パプリカ、玉ねぎ、しょうゆ、上白糖、酢 きゅうり、ツナ、鶏がらだし、ごま油、しょうゆ れんこん、さといも、人参、こんにゃく、酒、みりん、上白糖、しょうゆ わかめ、玉ねぎ、木綿豆腐、鶏がらだし、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ごまマフィン 薄力粉、ベーキングパウダー、バター、上白糖、卵、牛乳、ごま
13月27日	パン スープ ヨーグルト	パン 人参、卵、コーン、グリーンピース、コンソメ、食塩 ヨーグルト	パン	バナナ	牛乳 やさいかりんとう
1月15日29日	豆腐の肉みそ炒め 千草焼き ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	木綿豆腐、豚ひき肉、しょうが、上白糖、しょうゆ、酒、みそ、片栗粉 卵、ひじき、人参、グリーンピース、しいたけ、しょうゆ、みりん ブロッコリー、人参、えのき、かつお節、しょうゆ 玉ねぎ、わかめ、しょうゆ、みりん、食塩、だし	ごはん	りんご	牛乳 ☆きなこトースト 食パン、上白糖、きな粉、マーガリン
2月16日30日	あじの蒲焼 さつまいものカレー風味焼き キャベツと塩昆布のサラダ 麩と油揚げのみそ汁	あじ、しょうゆ、みりん、酒、上白糖、片栗粉 さつまいも、グリーンピース、ベーコン、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、カレー粉 キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、上白糖、酢、しょうゆ 麩、油揚げ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆ロックビスケット 薄力粉、バター、卵、上白糖、ベーキングパウダー、干しぶどう、コーンフレーク、牛乳
3月17日31日	チャブチエ 厚揚げのオイスター炒め コロコロサラダ キャベツのスープ	春雨、牛もも肉、人参、しいたけ、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、しょうゆ、上白糖、ごま油、酒、ごま 厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、酒、上白糖、しょうゆ、オイスターソース じゃがいも、人参、アスパラガス、さつまいも、マヨネーズ キャベツ、もやし、鶏がら、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆かぼちゃプリン かぼちゃ、卵、牛乳、上白糖
3月18日	わかめごはん カレイの煮つけ じゃがいものそぼろ煮 もやしのごま和え 豆腐と人参のみそ汁	米、わかめ、食塩 カレイ、しょうが、上白糖、しょうゆ、酒 じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうが、しょうゆ、みりん、だし、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、しょうゆ、上白糖 木綿豆腐、人参、白菜、みそ、だし	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆和風蒸しパン ホットケーキミックス、卵、上白糖、牛乳、こしあん
3月19日	キーマカレー かぼちゃのチーズ焼き チンゲン菜のソテー アスパラガスのスープ	牛ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参、卵、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース かぼちゃ、チーズ チンゲン菜、エリンギ、あさり、バター、しょうゆ アスパラガス、玉ねぎ、人参、大豆、コンソメ、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆豆腐の焼きドーナツ 木綿豆腐、白玉粉、ホットケーキミックス、バター
6月20日	パン スープ ヨーグルト	パン 人参、卵、コーン、グリーンピース、コンソメ、食塩 ヨーグルト	パン	バナナ	牛乳 ラスク
お楽しみメニュー					
10月	えびピラフ ピザ風ハンバーグ キャベツとゆで卵のサラダ ブロッコリーとコーンのソテー オニオンスープ	米、えび、玉ねぎ、人参、グリーンピース、食塩、コンソメ 合い挽き肉、卵、木綿豆腐、玉ねぎ、パン粉、牛乳、チーズ、ケチャップ キャベツ、ひじき、卵、人参、マヨネーズ、ごま ブロッコリー、コーン、パプリカ、マーガリン、しょうゆ 玉ねぎ、マッシュルーム、人参、パセリ、コンソメ、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆こいのぼりどら焼 ホットケーキミックス、卵、牛乳、ヨーグルト、こしあん、ココア

・旬の食べ物 グリンピース、アスパラガス、玉ねぎ

・☆のついているおやつは手作りおやつです。

・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつきます。

・だしは昆布とかつおだしを使っています。

・麦入りのごはんを使用しています。