



5月の献立



令和5年 松島こども園

日	こんだて	(あか)ちやにくをつくる	(きいろ)ねつやちからになる	(みどり)からだのちようしきととのえる	おやつ
1日(月)	あわごはん すばにつしゅおむれつ あおなのそてー くりーむすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	卵 牛乳 ハム チーズ さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび バター じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ココア	トマト 小松菜 人参 ピーマン えの き 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物	ここあしよーとぶれっど
2日(火)	だらいかれー ころっけ わかめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳 きな粉	米 押麦 カレー粉 油 コロッケ うむくじ 黒糖	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム 大根 椎茸 長ねぎ レーズン 果物缶	くずもち
3日(水)	けんぽうきねんび(こうきゅうび)				
4日(木)	みどりのひ(こうきゅうび)				
5日(金)	こどものひ(こうきゅうび)				
6日(土)	やしそば ちーず あーさじる くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 青さのり チーズ 豆腐 あおさ 牛乳	中華麺 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 果物	ふりかけおにぎり
8日(月)	くろまいごはん ささみのうめに ぶろっこりー ごーやーいりふちゃんぶるー さといものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ささみ 卵 ツナ みそ 牛乳 チーズ	米 黒米 黒糖 車麩 油 里芋 ケーキミックス 小豆 バター	梅干 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 大根の葉 ゴーヤ 果物	おぐらけーき
9日(火)	げんまいごはん ぎせいとらふ ひじきのにももの とんじる くだもの ぎゅうにゅう	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 豚肉 豚レバー 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 里芋 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ パプリカ 椎茸 人参 いんげん 大根 ねぎ 果物	いもてんぷら
10日(水)	おべんとうかい				
11日(木)	すばげていーみーとそーす やさいさらだ あおなのすーぶ ふるーつよーぐると ぎゅうにゅう	合挽きミンチ 豚レバー チーズ ヨーグルト 牛乳 しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター ゴマドレ 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ピーマン キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ えのき ちんげん菜 コーン 果物缶	しらすゆかりおにぎり
12日(金)	あわごはん さばのてりやき いんげん きりぼしだいこんに じゃがいものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 車麩 バター	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物	きやらめるふ
13日(土)	ごはん ぎゅうにいくため ぎゅうにゅう あつあげのみそしる くだもの	牛肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 パン ジャム	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 冬瓜 貝割大根 果物	じゃむさんど
15日(月)	むぎごはん まーぼーどうふ きりぼしだいこんのなむる くだもの あおなとはるさめすーぶ ぎゅうにゅう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 杏仁豆腐 ケーキミックス	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 えのき 果物缶	あめりかんどつく
16日(火)	ばたーろーるばん かぼちゃのしちゆー ごぼうさらだ はくさいのすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳 ツナ ひじき みそ のり	パン バター ごま マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ブロッコリー ごぼう いんげん 南瓜 パプリカ 白菜 しめじ コーン 果物	あぶらみそおにぎり
17日(水)	たこらいす ふらいどぼてと かぶのすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	合挽きミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター チョコ	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぶ にんにく テンゲン菜 果物	こーんふれーくつ きー
18日(木)	むぎごはん とりにくのさっぱり おくらのおかかあえ くりーむいりちー かぼちゃのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	鶏肉 糸かつお 昆布 豚肉 みそ 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 油 こんにやく せんべい	オクラ 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物	ちーず&せんべい
19日(金)	おきなわそば あおなのなつどうあえ さつまいものごまに くだもの ぎゅうにゅう	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物	じゅーしーおにぎり
20日(土)	びびんぼどん びーふんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン 蒸しパン	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 椎茸 長ねぎ 果物	むしばん
22日(月)	げんまいごはん さばのみそやき だいこんのうめあえ かぼちゃのそぼろに とらふのすましじる くだもの ぎゅうにゅう	さば 鶏ミンチ 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ラード 紅芋粉	生姜 大根 南瓜 グリーンピース 人参 ほうれん草 果物	べにいもちんすこう
23日(火)	むぎごはん すぶた かりかりきゅうり かきたますーぶ くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 卵 しらす クリームチーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ たけのこ ピーマン きゅうり 人参 椎茸 テンゲン菜 果物	やきちーずけーき
24日(水)	あわごはん みーとろーふ まっしゅぼてと ぶろっこりーさらだ こーんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 豆乳 ツナ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ゴマドレ 油	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物 キャベツ	ひらやーち
25日(木)	にくうどん もずくのかきあげ あおなのしらあえ くだものかん ぎゅうにゅう	豚肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物缶	じゃことわかめの おにぎり
26日(金)	かれーひらふ さかなふらいいたるたそーすか け にんじんときりぼしだいこんのさらだ くりーむすーぶ デザート ぎゅうにゅう	鶏・豚ミンチ 白身魚 卵 ツナ ウインナー 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 カレー粉 じゃが芋 マヨネーズ デザート	玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 パプリカ きゅうり マッシュルーム 果物	ウエハース
27日(土)	ごはん ぶたやきにく きゃべつのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン キャベツ ねぎ 果物	ちよぼちよぼクッキー
29日(月)	くろまいごはん ひれかつ はくさいのうめあえ ぎゅうにゅう にんじんしりしり ゆしどうふ くだもの	豚ヒレ 卵 ゆし豆腐	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 プリン 星たべよう	白菜 にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物	ぷりん ほしたべよう
30日(火)	わかめごはん ればーふらいあまだれつ かぼちゃのもの はくさいのあえもの あおなのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ココア	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ 果物	ここあむしけーき
31日(水)	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため まかろにぼてとさらだ かぼちゃのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	米 押麦 じゃがいも マカロニ 南瓜 さつま芋 小麦粉 砂糖 クラッカー バター	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン きゅうり ねぎ 果物	焼きチーズケーキ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

