



みやびの杜保育園 給食予定献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
5	月	ミートライス ブロッコリーサラダ みかん缶 コンソメスープ	豚ひき肉 	玉ねぎ・にんにく・グリンピース ブロッコリー・コーン みかん(缶詰) 人参・玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産)・油 砂糖・玉ねぎドレッシング	トマトケチャップ・ウスターーソース・料理酒 コンソメ	黒糖アガラサー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳
6	火	ごはん 魚のカレーソテー 切干大根のごまサラダ 黄桃缶 中華スープ	たら ツナフレーク	切干大根・オクラ・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油 ごまドレッシング 緑豆春雨	塩・コンソメ・カレーパウダー 中華だし・醤油・塩	揚げじゃがチーズ味 牛乳	じゃが芋・粉チーズ・ドライパセリ 塩・油 牛乳
7	水	けんちんうどん ちくわの磯辺炒め ゼリー	さつま揚げ・生揚げ ちくわ	白菜・大根・人参・干しいたけ・小松菜・だし昆布 あおさのり	うどん 油 いちごゼリーの素	だし・醤油・みりん風調味料・塩 塩	七草おにぎり お茶	米(国産)・強化米・大根・白菜・ほうれん草 人参・干しいたけ・かつお節・塩 麦茶
8	木	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 パイン缶 もずくスープ	豆腐・豚肉・卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・さやいんげん パイン(缶詰) もずく・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖	醤油・塩 醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油・料理酒・和風だし・塩	セサミショートブレッド 牛乳	小麦粉・白ごま・バター 砂糖・塩 牛乳
9	金	ごはん 鶏じゅが 白菜の赤しそ和え バナナ みそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース 白菜・コーン バナナ 玉ねぎ・小松菜	米(国産) じゃが芋・砂糖	和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 ゆかり だし	ピザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・ツナフレーク ピーマン・玉ねぎ・ミックスチーズ 牛乳
10	土	豚肉と野菜の味噌炒め丼 ササミとキャベツのサラダ 黄桃缶 すまし汁	豚肉・みそ 鶏ささみ 豆腐	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・人参 黄桃(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング	みりん風調味料・醤油・和風だし だし・醤油・塩	きなこおかき 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) 牛乳
13	火	もずく丼 白菜の中華和え ゼリー みそ汁	豚ひき肉 赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・人参・しょうが 白菜・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油 オレンジゼリーの素 じゃが芋	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	ココアちんすこう 牛乳	小麦粉・ココアパウダー・砂糖 油・塩 牛乳
14	水	ナポリタンスパゲティ 白桃缶 コンソメスープ	ワインナー	玉ねぎ・人参・グリンピース・にんにく・トマトソース 白桃(缶詰) かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・ドライパセリ	麺・油・砂糖 	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	赤しそおにぎり お茶	米(国産) ゆかり 麦茶
15	木	ごはん 魚の味噌焼き ひじきの煮物 パイン缶 すまし汁	さば・赤みそ・白みそ ちくわ	ひじき・人参・大根・さやいんげん パイン(缶詰) 白菜・小松菜	米(国産) 砂糖・油 砂糖 おつゆ麺	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩	きなこドーナツ 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐・油 牛乳
16	金	ごはん クリームシチュー キャベツのツナサラダ バナナ	鶏肉・牛乳 ツナフレーク 	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・コーン・きゅうり・人参 バナナ	米(国産) じゃが芋 マヨネーズ	クリームシチューミックス 塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
17	土	五目炒飯 野菜ナムル みかん缶 すまし汁	鶏ひき肉 豆腐 	玉ねぎ・人参・コーン・グリンピース キャベツ・ほうれん草・人参・にんにく みかん(缶詰) 大根・わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 だし・醤油・塩	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳

19	月	ごはん 魚のバター醤油焼き 切干大根の煮物 パイン缶 かきたま汁	木キ 油揚げ 卵	切干大根・人参・さやいんげん パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油・バター 砂糖	塩・醤油 醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	磯辺フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳
20	火	ごはん 豚肉とシブイの煮物 野菜の納豆和え ゼリー みそ汁	豚肉・生揚げ 納豆 赤みそ・白みそ	冬瓜・人参・小松菜 キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 ぶどうゼリーの素 じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油 だし	ちんびん 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油 牛乳
21	水	【お弁当の日】 					黒糖サーダー・アンダギー ¹ 牛乳	サーダー・アンダギー・ミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
22	木	沖縄野菜そば ミニ鶏肉の照り焼き オレンジ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ・白菜・人参・万能ねぎ オレンジ	沖縄そば 砂糖・油	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	ツナ味噌おにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・白みそ 醤油・砂糖 麦茶
23	金	ハヤシライス キャベツとコーンのごまサラダ みかん缶	牛肉 	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・コーン・きゅうり・人参 みかん(缶詰)	米(国産)・油 ごまドレッシング	ハヤシフレーク	シュガー揚げパン 牛乳	コッペパン・油 砂糖 牛乳
24	土	豚肉ときのこのとろとろ丼 ササミとプロッコリーの酢の物 黄桃缶 みそ汁	豚肉 鶏ささみ 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・えのきだけ・しめじ・干しいたけ・グリンピース プロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・白ごま	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
26	月	味噌ラーメン キャベツの中華和え オレンジ	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・人参・コーン オレンジ	ラーメン・油 調合ごま油	みそラーメンスープ 醤油・みりん風調味料	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
27	火	ごはん 魚のタルタル焼き ひじきのそぼろ煮 パイン缶 みそ汁	たら 鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ ひじき・人参・大根・さやいんげん パイン(缶詰) 白菜・小松菜	米(国産) 油・マヨネーズ 砂糖	塩 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	揚げじゃが芋・赤しそ味 牛乳	じゃが芋・油 ゆかり・塩 牛乳
28	水	【おにぎりの日】 ごはん 鶏肉の唐揚げ プロッコリーサラダ バナナ コンソメスープ	鶏肉	にんにく プロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) でん粉・油 砂糖・玉ねぎドレッシング じゃが芋	醤油・料理酒 コンソメ	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・卵 砂糖・小麦粉 牛乳
29	木	カレーライス スパゲティコーンサラダ 白桃缶	豚肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン・人参 白桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 スパゲティ・マヨネーズ	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 塩	もずくのひらやーちー 牛乳	もずく・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳
30	金	【お誕生日会】 ケチャッププラス ミニローストチキン 野菜ソテー 黄桃缶 コーンクリームスープ	ワインナー 鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ・グリンピース にんにく 玉ねぎ・プロッコリー・人参 黄桃(缶詰) ドライパセリ	米(国産)・油 油 油	トマトケチャップ・コンソメ・塩 味塩こしょう・醤油・料理酒 コンソメ コーンクリームスープの素	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・油・砂糖 みかん(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
31	土	豚丼 オクラの酢の物 みかん缶 みそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 みかん(缶詰) 大根・ほうれん草	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 酢・醤油 だし	ほたほた焼 牛乳	ほたほた焼き 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。