



5月の献立

2021年 つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	10	24 ごはん 魚の塩焼き 豚肉と南瓜の味噌煮 すまし汁	米 魚 塩 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 味噌 醤油 ごま 油 じゃが芋 豆腐 キャベツ ニラ ごぼう 出し昆布 だし鰹 醤油 塩	黒糖蒸しパン ブルーーン	米粉 砂糖 黒糖 豆乳 サラダ油 B・P B・S ブルーーン
火	11	25 ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	米 牛肉 豆腐 玉ねぎ 人参 こんにゃく 青ねぎ 砂糖 醤油 油 きゅうり わかめ 人参 じゃこ ごま 酢 砂糖 塩 山芋 舞茸 玉ねぎ ブロッコリー 煮干し だし鰹 味噌	フルーツヨーグルト せんべい いりこ	バナナ りんご みかん缶 キウイ ヨーグルト 砂糖 せんべい 煮干し
水	12	26 鮭とお豆のごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米 鮭 えんどう豆 塩 高野豆腐 豚ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 醤油 砂糖 だし鰹 片栗粉 油 大根 わかめ もやし しめじ 人参 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ	焼き南瓜と さつま芋の 大学芋風 こんぶ	さつま芋 南瓜 醤油 砂糖 酢 黒ごま 油 こんぶ
木	13	27 ごはん 豚肉のグリル 茹で野菜のドレッシング和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 土生姜 マーマレード ケチャップ ソース じゃが芋 人参 キャベツ コーン ごま 酢 砂糖 サラダ油 塩 厚揚げ 人参 玉ねぎ えのき 青菜 煮干し だし鰹 味噌	ロッククッキー ひとりりんご	小麦粉 バター 砂糖 卵 レーズン B・P りんご
金	14	28 ごはん 魚のごま煮 磯和え みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 黒ごま 白ごま ほうれん草 人参 もやし キャベツ 醤油 焼きのり 南瓜 玉ねぎ わかめ 舞茸 ごぼう 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ	みたらし団子 いりこ	豆腐 上新粉 砂糖 醤油 きなこ 煮干し
土	1	15 29 ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 油 キャベツ 豆腐 油揚げ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	17	31 ごはん 魚の利休あん 千切大根の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 黒ごま 白ごま だし鰹 片栗粉 千切大根 油揚げ 人参 しめじ 三度豆 醤油 砂糖 煮干し だし鰹 玉ねぎ 南瓜 豆腐 こんにゃく チンゲン菜 煮干し だし鰹 味噌	米粉のお好み焼き	米粉 豚肉 キャベツ 山芋 干しエビ だし鰹 醤油 ケチャップ ソース 花鰹 青のり
火	18	ごはん・人参フライ 鶏のオープン焼き 中華和え みそ汁	米・人参 塩 油 鶏肉 片栗粉 醤油 酢 砂糖 土生姜 青ねぎ ごま油 ほうれん草 人参 もやし わかめ ブロッコリー ごま油 砂糖 醤油 酢 山芋 えのき 大根 玉ねぎ ニラ 煮干し だし鰹 味噌	スイートポテト ブルーーン	さつま芋 砂糖 バター 牛乳 ブルーーン
水	19	ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐のマリネ みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 高野豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 土生姜 だし鰹 片栗粉 揚げ油 もやし 南瓜 しめじ 油揚げ ごぼう 青菜 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 塩 手作りゆかり 焼きのり 豆 醤油 砂糖
木	6	20 幼児 カレーライス キャベツとひじきの和風サラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー キャベツとひじきの和風サラダ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 カレールウ ソース ケチャップ 牛乳 油 キャベツ 人参 ひじき 土生姜 酢 砂糖 醤油 ごま油 米・牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 トマト缶 トマトケチャップ 醤油 ソース 砂糖 塩 キャベツ 人参 ひじき 土生姜 酢 砂糖 醤油 ごま油	フルーツポンチ せんべい いりこ	りんご バナナ みかん缶 メロン 寒天 砂糖 せんべい いりこ
金	7	21 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 煮びたし すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 ビーマン 砂糖 醤油 味噌 ごま チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし アスパラ ふき えんどう豆 だし鰹 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 山芋 油揚げ こんにゃく 青ねぎ 出し昆布 だし鰹 醤油	ケーキサレ	小麦粉 玉ねぎ パブリカ 卵 牛乳 チーズ 砂糖 ケチャップ サラダ油 B・P
土	8	22 ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 塩 油 さつま芋 人参 玉ねぎ 豆腐 舞茸 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 乳児クラスは、みりんは使いません。

※ ”だし”は、用途によって昆布、だしかつお、だしじゃこを使います

