



5月の献立

2022年 つくし保育園

曜	日			昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月	2	16	30	ごはん 魚のつけ焼き 白和え みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 豆腐 小松菜 人参 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 さつまいも 人参 玉ねぎ えのき ブロッコリー 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のお好み焼き	米粉 豚肉 キャベツ 山芋 干しエビ 出し鰹 醤油 ケチャップ ソース 花かつお 青のり
火		17	31	ごはん ごま南瓜 タンドリーチキン ひじきのサラダ 野菜スープ	米 ・ 南瓜 黒ごま 油 鶏肉 カレー粉 ケチャップ 豆乳ヨーグルト 醤油 塩 ひじき 人参 もやし きゅうり シーチキン 酢 砂糖 塩 サラダ油 セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ 出し鰹 塩	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水		18		鮭とお豆のごはん 高野豆腐のマリネ みそ汁	米 鮭 えんどう豆 塩 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 わかめ 人参 玉ねぎ しめじ じゃが芋 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	黒ゴママフィン	小麦粉 砂糖 黒ごま 卵 牛乳 バター B・P
木		19		ごはん ごぼうと牛肉のごま煮 煮びたし みそ汁	米 牛肉 ごぼう 人参 ビーマン 糸こんにゃく 砂糖 醤油 ごま 玉ねぎ 人参 ふき アスパラ もやし わかめ えのき 出し鰹 醤油 砂糖 南瓜 舞茸 玉ねぎ 油揚げ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 梅干し じゃこ 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
金	6	20		ごはん 魚の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 魚 塩 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚ミンチ 三度豆 醤油 砂糖 片栗粉 豆腐 こんにゃく キャベツ しめじ 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	わらびもち いりこ	わらび粉 砂糖 黒砂糖 きな粉 煮干し
土	7	21		ごはん チャンプルー みそ汁	米 厚揚げ 玉ねぎ 人参 豚肉 醤油 ごま油 塩 さつまいも わかめ 人参 もやし 青菜 煮干し 出し鰹 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	9	23		ごはん 魚の竜田揚げ 千切大根の梅和え みそ汁	米 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 千切大根 人参 きゅうり じゃこ 梅干し 手作りゆかり 砂糖 醤油 ごま ごま油 さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のかぼちゃクッキー	米粉 B・P 南瓜 豆乳 砂糖 油 シナモン レーズン
火	10	24		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 マーメレード ケチャップ ソース 土生姜 じゃが芋 人参 キャベツ コーン ごま 酢 砂糖 サラダ油 塩 わかめ 人参 豆腐 舞茸 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツゼリー せんべい いりこ	100果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 せんべい 煮干し
水	11	25		ごはん 煮魚 おひたし みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 ブロッコリー 人参 アスパラ もやし 花かつお 醤油 厚揚げ 人参 玉ねぎ えのき 煮干し 出し鰹 味噌	ヨーグルトケーキ ブルーン	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P ブルーン
木	12	26		ごはん 千切り野菜の炒め物 酢の物 みそ汁	米 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ 砂糖 醤油 片栗粉 油 きゅうり わかめ 人参 じゃこ 酢 砂糖 南瓜 玉ねぎ 油揚げ こんにゃく 煮干し 出し鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 人参 塩 油
金	13	27		ごはん 魚のごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 練りごま ごま 塩 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 出し鰹 砂糖 醤油 山芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 出し昆布 出し鰹 醤油	芋団子の あんこかけ	さつまいも 上新粉 豆腐 小豆 砂糖 きな粉
土	14	28		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 豆腐 人参 もやし 玉ねぎ 煮干し 出し鰹 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

