



5月の献立

2023年 つくし保育園

7	日			昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月	1	15	29	ごはん 魚のごまだれ焼き ひじきとさつまいもの煮物 すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 練りごま ごま 塩 ひじき さつまいも こんにゃく 人参 油揚げ 三度豆 砂糖 醤油 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 ごぼう 舞茸 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	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	2	16	30	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 カレー粉 ケチャップ 豆乳ヨーグルト 醤油 塩 片栗粉 じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 塩 サラダ油 セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ 出し鰹 塩 炒め油	黒ゴママフィン	小麦粉 砂糖 黒ごま 卵 牛乳 バター B・P
水		17	31	鮭ごはん 厚揚げの焼き南蛮 みそ汁	米 鮭 三度豆 塩 厚揚げ 人参 玉ねぎ きゅうり 砂糖 醤油 酢 土生姜 出し鰹 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	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木		18	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 炒め油 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 山芋 舞茸 玉ねぎ 油揚げ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	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	
金		19	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 塩 高野豆腐 玉ねぎ 人参 豚ミンチ チンゲン菜 醤油 砂糖 片栗粉 炒め油 南瓜 こんにゃく キャベツ しめじ 青ネギ 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	
土	6	20	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 炒め油 さつまいも わかめ 人参 玉ねぎ 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	8	22	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 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	9	23	ごはん 豚肉のグリル 茹で野菜のドレッシング和え すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ マーマレード 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 出し昆布 出し鰹 醤油	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	10	24	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 さつまいも 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	11	25	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 炒め油 きゅうり わかめ 人参 じゃこ 酢 砂糖 塩 山芋 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 塩 油	
金	12	26	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 南瓜 人参 玉ねぎ えのき ブロッコリー 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	13	27	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 炒め油 豆腐 人参 わかめ 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
 ※ 乳児クラスは、カレー粉は使いません

