


# 5月予定献立表



 さんさん保育園

※ 初期・中期は基本的に色の食材をすったり、刻んだりして使用しています。

※ 離乳食初期のスープは上澄みを使用しています。

※ 色は初期・中期のおやつです。

曜日	献立名	材 料	お や つ
1日 (水)	ごはん かれいのみそチーズ焼き きゃべつのみそ汁 春雨サラダ	米 かれい・チーズ きゃべつ・人参・油揚げ 春雨・胡瓜・人参・ハム・ブロッコリー	フルーツゼリー かんてんぱぱ・みかん 缶・キウイ・もも缶
2日 (木)	ごはん やみつきちキン ほうれん草のスープ サラスパ	米 鶏肉 ほうれん草・わかめ・卵・葱 サラスパ・胡瓜・人参・ツナ	ビスケットの天ぷら ビスケット・ホットケー キ mix・こしあん・卵・牛 乳 ビスケット
3日 (金)			
4日 (土)			
6日 (月)			
7日 (火)	ミートソース ポトフ シーザーサラダ	スパゲティ・豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・ピーマン ソーセージ・大根・きゃべつ・人参・玉葱・ブロッコリー レタス・サニーレタス・胡瓜・ベーコン・卵	カレーおにぎり 米・ベーコン・カレー粉 おかゆ
8日 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ワンタンスープ きゃべつのツナマヨサラダ	米 サーモン(白身魚)・パン粉 ワンタンの皮・豚ひき肉・玉葱・葱・もやし きゃべつ・人参・ツナ	ココアマフィン 小麦粉・BP・バター・三 温糖・牛乳・ココア 蒸しパン
9日 (木)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 豆腐のみそ汁 ポテトサラダ	米 鶏肉 豆腐・椎茸・人参・葱 じゃがいも・胡瓜・人参・ハム	ミルクラスク 食パン・バターグラニュー ー糖・練乳 スティックパン
10日 (金)	ごはん かれいの磯辺焼き 小松菜のみそ汁 きんぴらごぼう	米 カレイ・海苔 小松菜・椎茸・人参・油揚げ ごぼう・人参・さつま揚げ	マスカットゼリー かんてんぱぱ(マスカッ ト)
11日 (土)	親子丼 すまし汁 カニカマサラダ	米・鶏肉・卵・玉葱・椎茸・みつ菜 豆腐・人参・お麩・葱 カニカマ・胡瓜・レタス	ミルク蒸しパン 蒸しパンミックス・牛 乳・練乳
13日 (月)	ごはん 鶏つくね たけのこのみそ汁 切干大根煮	米 鶏ひき肉・玉葱・豆腐 たけのこ・わかめ・ねぎ 切干大根・人参・椎茸・油揚げ・ごぼう	いちごのカップケーキ 小麦粉・BP・バター・三 温糖・牛乳・いちごジャム 蒸しパン
14日 (火)	しょうゆラーメン 煮卵 もやしとわかめの和え物	中華麺(うどん)・チャーシュー・葱・なると 卵 もやし・人参・わかめ・コーン	ツナ昆布おにぎり 米・ツナ・塩昆布・マヨ おかゆ
15日 (水)	ごはん 鮭のガリバタ焼き 大根のスープ ブロッコリーのおかかマヨ	米 サーモン(白身魚) 大根・人参・鶏ひき肉・しめじ・葱 ブロッコリー・人参	さつま芋の塩キャラメル さつま芋・バター・三温 糖・塩 きんとん

曜日	献立名	材 料	お や つ
16 日 (木)	ごはん 豚肉のごま醤油焼き トマトコンソメスープ シルバーサラダ	米 豚肉(鶏肉) トマト・人参・玉葱・ブロッコリー 春雨・人参・胡瓜・ハム	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリー・牛乳・みかん缶 くだもの
17 日 (金)	ごはん さばの南部揚げ 豚汁 もやしの和風ナムル	米 さば(白身魚) 豚肉・大根・人参・玉葱・ごぼう・じゃがいも・葱 もやし・人参・胡瓜・油揚げ	サイコロラスク 食パン・バター・グラニュー糖 スティックパン
18 日 (土)	鮭チャーハン たまごスープ トマトとレタスのサラダ	米・鮭フレーク・万能葱 卵・葱 トマト・胡瓜・レタス	フルーツポンチ バナナ・みかん・いちご・キウイ・パイナップル缶
20 日 (月)	ごはん 豚のスタミナ炒め チンゲン菜のみそ汁 れんこんのきんぴら	米 豚肉(鶏肉)・玉葱 チンゲン菜・人参・油揚げ れんこん・人参	ツナマヨパン ホットケーキミックス・卵・牛乳・ツナ・マヨ・パセリ 蒸しパン
21 日 (火)	ちゃんぽんうどん 鶏天	うどん・人参・きゃべつ・えび・豚肉・玉葱・葱・もやし 鶏肉	青菜おにぎり 米・青菜 おかゆ
22 日 (水)	ごはん カレイの葱ソースかけ 椎茸と卵のスープ カミカミサラダ	米 かれい・葱 椎茸・人参・卵・葱 さきいか・ごぼう・人参・胡瓜	チーズのパウンド 小麦粉・BP・クリームチーズ・卵・三温糖・バター・牛乳 蒸しパン
23 日 (木)	キャロットライス イタリアンハンバーグ オニオンスープ マカロニサラダ	米・人参 豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・豆腐・パン粉・卵・トマト 玉葱・お麩 マカロニ・胡瓜・ハム・コーン	トロピカルゼリー かんてんばば(パイナップル・オレンジ) キウイ
24 日 (金)	ごはん 鮭のタンドリー風 豆腐ときのこのみそ汁 中華もやしサラダ	米 サーモン(白身魚)・玉葱・ヨーグルト 豆腐・椎茸・しめじ・えのき・油揚げ・葱 もやし・胡瓜	ハニーバタートースト 食パン・はちみつ・バター スティックパン
25 日 (土)	鶏ごぼうごはん わかめのみそ汁 胡瓜の昆布和え	米・ごぼう・鶏肉・海苔・みつ葉 わかめ・豆腐・葱 胡瓜・塩昆布	スコーン 小麦粉・BP・ヨーグルト・バター・三温糖 くだもの
27 日 (月)	ごはん 肉じゃが 大根のみそ汁 青菜の納豆和え	米 豚ひき肉(鶏ひき肉)・じゃがいも・人参・玉葱・いんげん 大根・人参・厚揚げ・葱 納豆・ほうれん草・人参	あずきロール 強力粉・ドライイースト・三温糖・卵・バター・牛乳・あんこ お菓子
28 日 (火)	カレースパゲティ ジュリアンスープ ブロッコリーのホットサラダ	スパゲティ・玉葱・ソーセージ・ピーマン・コーン きゃべつ・人参・玉葱 ブロッコリー・じゃがいも・ベーコン	フライドポテト フライドポテト マッシュポテト
29 日 (水)	ごはん 鮭の塩焼き ニラ玉みそ汁 小魚サラダ	米 鮭(白身魚) ニラ・玉葱・人参・椎茸 きゃべつ・しらす・人参・ひじき・ブロッコリー	ごま蒸しパン 蒸しパンミックス・黒すりごま・三温糖・牛乳 蒸しパン
30 日 (木)	ごはん チキンマリネ 黄花湯 チョレギサラダ	米 鶏肉・玉葱 卵・葱 レタス・サニーレタス・胡瓜・海苔	ドーナッツ 小麦粉・ドライイースト・グラニュー糖・バター・卵・牛乳 蒸しパン
31 日 (木)	ごはん かれいの野菜あん 高野豆腐のみそ汁 ひじきの五目煮	米 かれい・玉葱・人参・椎茸・万能葱 高野豆腐・わかめ・葱 ひじき・大豆・人参・ごぼう・油揚げ	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・いちご・みかん缶・桃缶

