

5月

献立表

2024年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
13 27 (月)	鶏肉の柚庵焼き	鶏肉		柚子	醤油 酒 みりん	ナポリタン (スパゲティ ウインナー 玉ねぎ、ピーマン コーン、ケチャップ ウスターソース) 棒チーズ
	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン	玉ねぎ 人参 ピーマン ニラ	中華だし 醤油	
	みそ汁	豆腐 わかめ	さつまいも	キャベツ 人参	みそ	
	ごはん		ごはん			
14 28 (火)	カレイのトマト煮	カレイ		にんにく パセリ トマト缶	砂糖 塩	練乳サンド (食パン コンデンスミルク) オレンジ
	かぼちゃサラダ			南瓜 玉ねぎ きゅうり 人参	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー		大根 人参 キャベツ えのき	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
1 15 29 (水)	カレーライス	牛肉 スキムミルク	ごはん ジャがいも	玉ねぎ 人参	カレールウ ケチャップ 砂糖	焼き芋 (さつまいも) バナナ
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ 人参 れんこん 小松菜	砂糖 醤油	
2 16 30 (木)	鮭の塩焼き	鮭			塩	フルーツヨーグルト (みかん缶 パイ缶、白桃缶 ヨーグルト、砂糖 生クリーム) りんご
	大根と空豆の煮物		片栗粉	大根 空豆 白菜 しめじ	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	竹輪	さつまいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
17 31 (金)	鶏肉の マーマレード焼き	鶏肉			マーマレードジャム 醤油	小松菜チーズ蒸しパン (ケーキミX、 豆乳、砂糖、油、 小松菜、チーズ スキムミルク) オレンジ
	海と畑のサラダ	ツナ ひじき	コーン	レタス 人参 枝豆	マヨドレ	
	コンソメスープ		じゃがいも	白菜 人参 ブロッコリー	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
18 (土)	そば飯	豚肉	ごはん 中華麺	玉ねぎ キャベツ 人参	焼きそばソース	ヘアロール 果物
	すまし汁	豆腐		大根 南瓜 青ねぎ	塩 醤油 みりん	



	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
20 (月)	牛肉と春雨の炒め物	牛肉	春雨	玉ねぎ 人参 青ねぎ	中華だし 砂糖 醤油 塩	ツナマヨおにぎり (米、ツナ マヨドレ、醤油) 年長：いりこ 年少：昆布
	はりはり漬け	昆布		切干大根 人参 きゅうり	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	あさり		大根 もやし 南瓜 ニラ えのき	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
7 21 (火)	鶏肉の香味焼き	鶏肉		白ねぎ 青ねぎ しょうが	醤油 酒	黒ゴマクッキー (小麦粉、バター 砂糖、スキムミルク 練りごま) オレンジ
	梅肉和え			キャベツ 玉ねぎ 人参 モロヘイヤ	梅干し 砂糖 醤油	
	みそ汁	竹輪 わかめ	じゃがいも	玉ねぎ 人参	みそ	
	ごはん		ごはん			
8 22 (水)	サバのみそ煮	サバ	片栗粉	しょうが	みそ 砂糖 醤油 酒 みりん かつおだし	レモンラスク (食パン、粉糖 レモン果汁) 棒チーズ
	うの花	おから 油揚げ		人参 乾しいたけ 青ねぎ	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐	さつまいも	白菜 人参 小松菜	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
9 23 (木)	ホキのチーズマヨ焼き	ホキ チーズ			マヨドレ	スイートポテト (さつまいも 牛乳、砂糖 バター) バナナ
	チリコンカン	大豆 豚ミンチ		玉ねぎ 人参	トマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 カレー粉	
	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ 人参 ブロッコリー 南瓜	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
10 (金)	鶏団子の甘酢あんかけ	鶏ミンチ	ごま 片栗粉 油	白ねぎ れんこん	酒 塩 酢 砂糖 醤油	パンプディング (食パン、鶏卵 牛乳、砂糖 粉糖) オレンジ
	ブロッコリーの 塩昆布和え			ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	塩昆布 醤油	
	みそ汁	竹輪	さつまいも	大根 人参 ニラ	みそ	
	ごはん		ごはん			
24 (金)	豚肉の生姜炒め	豚肉		玉ねぎ 青ねぎ しょうが	砂糖 醤油 みりん	人参スコーン (ケーキMIX、バター 牛乳、人参 砂糖、スキムミルク) オレンジ
	白和え	豆腐	練りごま	人参 ほうれん草 こんにゃく、しめじ	白みそ 砂糖 醤油	
	すまし汁	竹輪	じゃがいも	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
11 25 (土)	野菜豚丼	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 白菜 乾しいたけ	砂糖 醤油	わかめおにぎり (米 わかめふりかけ)
	みそ汁			大根 キャベツ 南瓜	みそ	果物