

5月の予定献立表



南風原はなぞの保育園

令和元年5月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳、小麦)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 水	 即位の日				
2 木	国民の休日 				
3 金	 憲法記念日				
4 土	みどりの日 				
6 月	 振替休日				
7 火	三色丼 ゆし豆腐 スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 ゆし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも	ほうれんそう ねぎ トマト バナナ
8 水	ご飯 みそ汁(大根、わかめ) ゴーヤーチャンプルー きゅうりのおかか和え 納豆 フルーツ	ワインナーパイ 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豆腐 豚もも肉 卵 納豆 糸かつお ソーセージ いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖	だいこん わかめ ゴーヤー たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ
9 木	ご飯 みそ汁(麩、わかめ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 いりこ	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン さつまいも 小麦粉	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん バナナ
10 金	麦ご飯 アーサ汁 鮭のみそ焼き 人参しりしり 塩ごまキャベツ フルーツ	コーントースト 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 鮭 みそ 卵 シーチキン チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 三温糖 白ごま 食パン マヨネーズ	あおさ にんじん たまねぎ にら キャベツ オレンジ たまねぎ コーン
11 土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ
13 月	もずく丼 みそ汁(豆腐、なめこ) ほうれん草のナムル フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 豆腐 みそ しらす干し 脱脂粉乳 卵 いりこ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 白ごま さつまいも マーガリン	もずく にんじん ピーマン コーン なめこ ほうれん草 トマト オレンジ
14 火	スパゲティミートソース きのこスープ ブロッコリーサラダ ゆで卵 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	牛ひき肉 シーチキン 卵 いりこ	スパゲティ マーガリン 小麦粉 三温糖	玉ねぎ ナス にんじん ピーマン えのき しめじ キャベツ ブロッコリー トマト コーン バナナ 南瓜
15 水	あわご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) チンジャオロース風 きゅうりの甘酢漬 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	豆腐 豚肉 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もちぎ 片栗粉 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン	わかめ ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ
16 木	 お弁当会	コーンフレーク ミルク 小魚	脱脂粉乳	コーンフレーク	

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 金	ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) サンマフライ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ さんま開き 納豆 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ 食パン	とうがん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ
18 土	炊き込みご飯 みそ汁(麩、わかめ)  保育参加	13時まで保育	シーチキン みそ	米 マーガリン おつゆ麩	人参 椎茸 ひじき ねぎ わかめ
20 月	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 牛肉 豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 しらたき 三温糖 小麦粉 黒ゴマ	たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな にんじん きゅうり わかめ バナナ
21 火	麦ご飯 みそ汁(南瓜、ねぎ) 白身魚照り焼き ゴーヤーチャンプルー 塩ごまきゅうり フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 白身魚 豆腐 豚肉 卵 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	かぼちゃ ねぎ ゴーヤー たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ
22 水	ご飯 みそ汁(白菜、えのき) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	もずく天ぷら 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 豆腐	米 切りこんにやく 三温糖 小麦粉	はくさい えのき 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 バナナ もずく たまねぎ
23 木	カツカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ひらやちー 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ヒレ肉 卵 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 白ごま	たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり オレンジ キャベツ にら
24 金	豚肉ロールパン チキンスープ マカロニグラタン ひじきサラダ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ソーセージ 牛乳 チーズ 水煮大豆 いりこ	豚肉ロールパン 片栗粉 マカロニ マーガリン 小麦粉 パン粉 米	コーン コーンクリーム マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ しめじ ほうれん草 ひじき きゅうり トマト バナナ
25 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	せんべい 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
27 月	あわご飯 ゆし豆腐 豚肉と茄子のみそ炒め スライストマト 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 豚肉 みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちぎ 片栗粉 三温糖 さつまいも	ねぎ ナス ピーマン たまねぎ にんじん トマト オレンジ
28 火	ご飯 レバー汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 白菜のおかか和え フルーツ	麩ラスク 小魚 飲むヨーグルト	豚レバー 豆腐 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 糸かつお いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 三温糖 おつゆ麩 マーガリン	だいこん にら ひじき にんじん いんげん はくさい バナナ
29 水	ご飯 トマトスープ ミートローフ ほうれん草ソテー フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	ベーコン 合挽ミンチ シーチキン 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも パン粉 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	たまねぎ にんじん カットトマト コーン グリーンピース ほうれん草 しめじ オレンジ
30 木	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 麦茶	みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	なめこ わかめ にんじん きゅうり りんご バナナ
31 金	 お誕生会 赤飯 イナムドゥチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フルーツサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	小豆 グーヤー かまぼこ 豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 黒ゴマ 食パン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ みかん 缶 黄桃缶

- あか . . . 血や肉、骨をつくる
- きいろ . . . 力や熱となる
- みどり . . . 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※ おやつの脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

●食べる意欲は生きる意欲！
・食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切な役割があります。また、心も豊かにしてくれます。
子どもは常に、大人と同じことができるようになりたいという欲求があります。
毎日の3回の食事は大人と同じことができる自己表現の機会です。
ぜひ、家族みんなで食事をする機会を増やし、楽しく団らんしましょう！

