

# 5月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4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、小麦、ごま)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
2月	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 絹ごし豆腐 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり りんご	17日 火	ご飯 チキンスープ 鮭のマヨネーズ焼き 大根の和え物 オクラ納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	鶏肉 鮭 シーチキン 納豆 いりこ	米 片栗粉 マヨネーズ ごま油 米粉 油 片栗粉	たまねぎ にんじん コーン 青のり マッシュルーム だいこん きゅうり オクラ パナナ かぼちゃ
3日 火	<b>憲法記念日</b> 					18日 水	ご飯 みそ汁(えのき、わかめ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	タンナファクルー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖	えのき わかめ 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれんそう りんご
4日 水	<b>みどりの日</b> 					19日 木	ピピンパ丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	豆腐スコーン 小魚 飲むヨーグルト	牛肉 みそ 島豆腐 しらす干し 絹ごし豆腐 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 米粉 マーガリン コーンフレーク	にんじん もやし ごまつな ねぎ トマト オレンジ
5日 木	<b>こどもの日</b> 					20日 金	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 油淋鶏(コーリンチー)風 キャベツのワカメ和え オクラ納豆 フルーツ	チーズバーガー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 納豆 鶏胸ハンバーグ チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 三温糖 胚芽ロールパン	かぼちゃ 長ねぎ キャベツ にんじん オクラ りんご
6日 金	ご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) こいのぼりハンバーグ ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 麦茶	島豆腐 みそ こいのぼり ハンバーグ シーチキン 納豆 牛乳 いりこ	米 粉黒糖 米粉 油	長ねぎ ブロッコリー トマト コーン バナナ	21日 土	豚丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな わかめ きゅうり バナナ
7日 土	マーボー丼 すまし汁(鮭、わかめ) スライストマト フルーツ	クラッカー	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ トマト オレンジ	23日 月	三色丼 アーサ汁 スライストマト フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 島豆腐 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも マーガリン	ほうれんそう あおさ トマト オレンジ
9日 月	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 照り焼きチキン ゴーヤーチャンプルー きゅうりのゆかり和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 さつまいも 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	なめこ ゴーヤー たまねぎ にんじん きゅうり りんご	24日 火	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水黒大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 おつゆ麩 マーガリン	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご
10日 火	タコライス みそ汁(さつまいも、ねぎ) フルーツ	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	牛ひき肉 チーズ みそ 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト ねぎ バナナ	25日 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ オクラ納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	みそ 豚肉 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 米粉 片栗粉 油	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり オクラ パナナ
11日 水	あわご飯 レバー汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ オクラ納豆 フルーツ	豆腐ドーナツ 小魚 飲むヨーグルト	豚レバー 島豆腐 みそ 白身魚 シーチキン 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび はるさめ ごま油 米粉 三温糖 油	だいこん にんじん にら わかめ きゅうり オクラ オレンジ	26日 木	もずく丼 みそ汁(冬瓜、ねぎ) きゅうりの甘酢漬け フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 みそ 牛乳 ヨーグルト いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 米粉 マーガリン 油	もずく にんじん ピーマン コーン とうがん ねぎ きゅうり オレンジ
12日 木	<b>お弁当当会</b> 					27日 金	炊き込みご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) ゴーヤーチャンプルー きゅうりの塩昆布和え フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	シーチキン みそ 島豆腐 豚肉 卵 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 マーガリン 超熟ロール 油 三温糖	しいたけ ひじき ねぎ なめこ わかめ ゴーヤー 人参 玉葱 もやし きゅうり 塩昆布 パナナ
13日 金	ご飯 みそ汁(鮭、ねぎ) 煮しめ しいたけのごま和え オクラ納豆 フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン	ねぎ ごぼう だいこん にんじん 昆布 いんげん オクラ りんご	28日 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	牛肉	米 三温糖 マーガリン 小麦粉 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ トマト わかめ きゅうり りんご
14日 土	沖繩そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ	30日 月	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 芋くず 粉黒糖	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ オレンジ
16日 月	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 春雨炒め きゅうりのおかか和え オクラ納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚肉 しらす干し 糸かつお 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも 油	わかめ たまねぎ にんじん にら きゅうり オクラ オレンジ	31日 火	黒米ご飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	バイクド チーズケーキ 小魚 ミルク、脱脂乳	ゴーヤー カステラのまぼろし 島豆腐 豚ひき肉 しらす シーチキン クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 米粉 さつま芋	しいたけ だけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご 食卓レモン

- 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(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。

### ★豆腐ドーナツレシピ★

＜材料(大人2人、子ども2人分)＞

- ・絹ごし豆腐…120g
- ・ホットケーキミックス…120g
- ・砂糖…12g(約大さじ1)

＜作り方＞

- ①材料を全てボールに入れて混ぜる。
  - ②ひとまとめにして冷蔵庫で30分程生地を休ませる。
  - ③生地を丸めて、油で揚げる。
- ・絹ごし豆腐を使用するので、もっちりとした食感になります。