



5月の献立表



2019年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄	赤	緑	その他・調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
7	火	昼食 おやつ	【お弁当】 マカロニきな粉 お茶	まかろに、さとう	きなこ		
8	水	昼食 おやつ	☆おにぎりピクニック☆ 鶏ひき肉のみそ炒め 豚肉の醤油炒め 鮭 じゃこと小松菜の炒め物 グリンピース バナナ お好み焼き お茶	こめ、さとう こめ、さとう こめ こめ こめ おこのみやきこ、まよねーす	とりひきにく、こめみそ ぶたもにく さけ じゃこ ふたもにく、きぬごしうふ、かつおぶし きゃべつ、ねぎ、あおのり	こまつな ぐりんぴーす ばなな	しょうゆ、しょくえん、こしょう、おこのみそーす
9	木	昼食 おやつ	カレーライス ブロッコリーとコーンのマヨ和え 白菜としめじのスープ ココアケーキ 牛乳	こめ、じゃがいも まよねーす	ぶたもにく	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん はくさい、しめじ	かれーるう、しょくえん、こしょう、こんそめ、ここあ
10	金	昼食 おやつ	ロールパン ポテトグラタン わかめサラダ オニオンスープ ビーチゼリー 牛乳	ろーるぱん じゃがいも、ぱんこ さとう、おりーぶゆ	ういんなー、びざようちーす つなみすにかん	ほうれんそう、しめじ きゅうり、かっとわかめ たまねぎ、こーん ももてんねんかじゅう、ももかん、かんてん	まかろにぐらたん ほわいとそーす みくっす、こんそめ、しょくえん、ばせりこ、こしょう、うすくちしょうゆ
11	土	昼食 おやつ	豚丼 白菜と人参のごま和え わかめと麸のみそ汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さとう すりごま、さとう やきひ	ぶたもにく こめみそ よーぐるど きゅうにゅう	たまねぎ はくさい、にんじん かっとわかめ ぶるーベリージャム	しょうゆ、かつお・こんぶだしする
13	月	昼食 おやつ	御飯 さわらのごま焼き ひじきの煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 フルーツ白玉 牛乳	こめ くろごま、ごま いたこんにゃく、さとう	さわら あぶらあげ こめみそ	にんじん、ひじき きゃべつ、たまねぎ、ねぎ ぱいんかん、ももかん、ももてんねんかじゅう	しょくえん、かつお・こんぶだしする、しょうゆ
14	火	昼食 おやつ	ミートスパゲッティ きゅうりとツナのサラダ アスパラとベーコンのスープ チヂミ お茶	すばげてい、おりーぶゆ、さとう まよねーす	ぶたひきにく つなみすにかん べーこん	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん きゃべつ、きゅうり ぐりーんあすばらがす、こーん たまねぎ、にんじん、にら	けちやっぷ、こんそめ、うすたーそーす、しょくえん、こしょう、しょうゆ、す
15	水	昼食 おやつ	御飯 にらじやか 三食ナマル わかめスープ ココアトースト 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら ごま、ごまあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にら もやし、きゅうり、にんじん かっとわかめ	かつお・こんぶだしする、しょうゆ、がらすーぶ、うすくちしょうゆ、ここあ
16	木	昼食 おやつ	御飯 豚肉と野菜のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 まりもと三つ葉のお吸い物 ジャムサンド 牛乳	こめ さとう さとう まりふ	ぶたもにく	きゃべつ、もやし、にんじん、びーまん きゅうり、にんじん、かっとわかめ みつば いちごじゃむ	す、しょうゆ、かつお・こんぶだしする、しょくえん
17	金	昼食 おやつ	二色丼 じゃことキャベツのサラダ しめじと白菜のみそ汁 豆腐マフィン 牛乳	こめ、さとう さとう	とりひきにく、たまご じゃこ こめみそ	さやえんどう きゃべつ、にんじん はくさい、しめじ	しょうゆ、しょくえん、かつお・こんぶだしする
18	土	昼食 おやつ	ナボリタンスパゲッティ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のコンソメスープ 塩昆布おにぎり お茶	すばげてい、おりーぶゆ、さとう まよねーす	ういんなー つなみすにかん	たまねぎ、びーまん ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、にんじん しおこんぶ	けちやっぷ、こんそめ、しょくえん、こしょう

20	月	昼食 おやつ	御飯 牛肉のしぐれ煮 わかめの中華サラダ かぼちゃと油揚げのみそ汁 豆乳麦茶プリン 牛乳	こめ しらたき、さとう ごまあぶら、ごま	ぎゅうももにく こめみそ、あぶらあげ とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、しろねぎ、しょうが きゅべつ、にんじん、かとわかれ かぼちゃ、ねぎ かんてん	かつお・こんぶた じる、しょうゆ
21	火	昼食 おやつ	御飯 鮭のチーズ焼き フロッコリーとカリフラワーのマヨ和え 野菜スープ フルーツポンチ 牛乳	こめ まよねーす	さけ、びざようちーす つなみすにかん ぎゅうにゅう	ぶろっこりー、にんじん、かりふらわー にんじん、たまねぎ、だいこん ばいんかん、みかんかん、はなな、ももてんねんかじゅう	しょくえん、こ しょう、こんぞめ
22	水	昼食 おやつ	御飯 ポークチャップ マカロニサラダ オニオンベーコンスープ れんこんチップス 牛乳	こめ まかろに、まよねーす あぶら	ぶたももにく はむ べーこん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、びーまん きゅうり たまねぎ れんこん	けちゃっぷ、うす だーそーす、しょ くえん、こしょ う、こんぞめ
23	木	昼食 おやつ	わかめごはん 豚のしょうが焼き 三色野菜のごま和え きのこ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	こめ さとう さとう、すりごま ぐらにゅうどう	ぶたももにく こめみそ、あぶらあげ よーぐると ぎゅうにゅう	かとわかれ たまねぎ、しょうが もしやし、ほうれんそう、にんじん しめじ、えのき、ねぎ はなな、ばいんかん、みかんかん	しょくえん、しょ うゆ、かつお・こ んぶたじる
24	金	昼食 おやつ	☆彌鄧土料理 愛知☆彌 ご飯 みそかつ 和風サラダ しいたけとまり麩のすまし汁 小倉ドースト 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら、すりごま、さとう さとう まりふ	ぶたひれにく、あかもそ かつおぶし こしあん ぎゅうにゅう	きゅべつ、きゅうり、にんじん ねぎ、しいたけ	しょくえん、こ しょう、す、しょ うゆ、かつお・こ んぶたじる
25	土	昼食 おやつ	ケチャップライス キャベツと人参のサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ いちごのケーキ 牛乳	こめ まよねーす じゃがいも ほっとけーきこ、ぐらにゅうどう	とりももにく どうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、こーん きゅべつ、にんじん たまねぎ いちごじゃむ	けちゃっぷ、こん ぞめ、しょくえ ん、こしょ、こ んぞめ、ぱせりこ
27	月	昼食 おやつ	御飯 たらの西京焼き 切り干し大根の煮物 豆腐のすまし汁 さつま芋スティック 牛乳	こめ さとう さとう さつまいも、あぶら、ぐらにゅうどう	こめみそ、しろみそ、たら あぶらあげ きぬこしどうふ ぎゅうにゅう	にんじん、きりぼしだいこん ねぎ	しょゆ、かつ お・こんぶたじ る、しょくえん
28	火	昼食 おやつ	食パン クリームシチュー 三色マヨサラダ 焼きそば お茶	しょくばん じゃがいも まよねーす ゆでちゅうかめん	とりももにく、ぎゅうにゅう ぶたももにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぶろっこりー、こーん ぶろっこりー、にんじん、こーん きゅべつ、にんじん	しちゅーこ、しょ くえん、こしょ う、やきそばそー す
29	水	昼食 おやつ	御飯 タンドリーチキン キャベツとツナサラダ トマトスープ アメリカンドッグ 牛乳	こめ さとう まよねーす ほっとけーきこ、あぶら	とりももにく、よーぐると つなみすにかん べーこん ういんなー、どうにゅう ぎゅうにゅう	きゅべつ、きゅうり、こーん ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん	けちゃっぷ、しょ うゆ、かれーこ、 しょくえん、こ しょう、こんぞめ
30	木	昼食 おやつ	ご飯 さわらの竜田揚げ 白菜のごま和え わかめと麸のみそ汁 おはぎ お茶	あぶら、かたくりこ、さとう ごま、さとう やきふ もちごめ、こめ、ぐらにゅうどう	さわら しらすぼし こめみそ こしあん、きなこ	しょうが はくさい、にんじん かとわかれ	しょゆ、かつ お・こんぶたじ る、しょくえん
31	金	昼食 おやつ	マー婆ー丼 きゅうりとひじきの中華サラダ 卵スープ パイシーケーキ 牛乳	こめ、さとう、かたくりこ はるさめ、さとう、ごまあぶら かたくりこ ほっとけーきこ、ぐらにゅうどう	もめんどうふ、ぶたひきにく、あかもそ、こめみそ たまご どうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、ねぎ、しょうが きゅうり、こーん、ひじき たまねぎ、ねぎ ばいんかん	しょゆ、うすく ちしょゆ、す、 がらすーぶ