5 月 献 立 表

仁川ウエル保育園

日	曜日	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1	金	昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 春キャベツのサラダ かぼちゃと油揚げのみそ汁	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	たまねぎ、しろねぎ、しょうが きゃべつ、にんじん、かっとわかめ かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	しょくぱん、まよどれ	じゃこ ぎゅうにゅう	あおのり	
2	土	昼食	豚丼 白菜と人参のごま和え わかめと麩のみそ汁	こめ、さとう すりごま、さとう やきふ	ぶたももにく こめみそ	たまねぎ はくさい、にんじん かっとわかめ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	カップヨーグルト ラムネ、おこし 牛乳	ラムネ、おこし	よーぐると ぎゅうにゅう		
7	木	昼食	御飯 さわらの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 さつまいもとたまねぎのみそ汁	こめ あぶら、かたくりこ、さとう さとう さつまいも	さわら あぶらあげ こめみそ	しょうが にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		午後おやつ	羊羹 牛乳	さとう	こしあん ぎゅうにゅう	かんてん	
8	金	昼食	御飯 厚揚げと新じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し わかめと玉ねぎのみそ汁	こめ じゃがいも、さとう、かたくりこ すりごま、さとう	ぶたひきにく、あつあげ こめみそ	たまねぎ、きぬさや こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、かっとわかめ	しょくえん しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	フルーツ白玉 牛乳	しらたまこ	きぬごしとうふ ぎゅうにゅう	ばいんかん、ももかん、りんごてんねんかじゅう	
9	土	昼食	ツナピラフ ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ	こめ まよねーず	つなみずにかん つなみずにかん	ぱせり、こーん ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、しめじ	こんそめ、しょくえん こしょう
		午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	ぶるーべりーじゃむ	
11	月	昼食	御飯 鶏の唐揚げ ほうれん草とコーンのソテー 切り干し大根と三つ葉のみそ汁	こめ かたくりこ、あぶら	とりももにく むえんばたー こめみそ	しょうが、にんにく ほうれんそう、きゃべつ、こーん きりぼしだいこん、みつば	しょうゆ しょくえん、こしょう かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ポテトチーズ焼き 牛乳	じゃがいも	なちゅらるちーず ぎゅうにゅう		けちゃっぷ、しょくえん
12	火	昼食	御飯 にらじゃが 白菜のごま和え 若竹汁	こめ じゃがいも、さとう、あぶら すりごま、さとう さとう	ぶたひきにく	たまねぎ、にら はくさい、にんじん かっとわかめ、たけのこ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ しょくえん
		午後おやつ	☆かみかみおやつ☆ 歯固めクッキー りんご 牛乳	歯固めクッキー	ぎゅうにゅう	りんご	
13	水	昼食	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	こめ まかろに、まよねーず	ぶたももにく つなみずにかん べーこん	たまねぎ、にんじん、ぴーまん きゅうり たまねぎ	けちゃっぷ、うすたーそーす しょくえん、こしょう こんそめ
		午後おやつ	五平餅 お茶	こめ、もちごめ、さとう、すりごま			しょうゆ
14	木	昼食	ロールパン 鮭のチーズ焼き コールスローサラダ トマトスープ	ロールパン まよねーず じゃがいも	さけ、なちゅらるちーず べーこん	きゃべつ、にんじん、こーん ホールトマト缶	しょくえん、こしょう こんそめ
		午後おやつ	納豆入りチャーハン お茶	こめ、あぶら	ひきわりなっとう、かつおぶし	ねぎ	しょうゆ
15	金	昼食	三色丼 春雨サラダ しめじと白菜のみそ汁	こめ、さとう はるさめ、さとう	とりひきにく、たまご つなみずにかん こめみそ	ぐりんぴーす きゃべつ、にんじん はくさい、しめじ	しょうゆ、す かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ういろう 牛乳	さとう、こむぎこ、かたくりこ	こしあん ぎゅうにゅう		
16	土	昼食	鶏すき丼 キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	こめ、さとう さとう	とりももにく、やきどうふ かつおぶし こめみそ、きぬごしとうふ	はくさい、にんじん きゃべつ、にんじん かっとわかめ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	オレンジ寒天ゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	おれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん	
18	月	昼食	御飯 豚のしょうが焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	こめ さとう いたこんにゃく、さとう	ぶたももにく あぶらあげ こめみそ	たまねぎ、しょうが にんじん、ひじき ほうれんそう	しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	クッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		
19	火	昼食	御飯 かれいのムニエル パンプキンサラダ レタススープ	こめ こむぎこ まよねーず かたくりこ	かれい、むえんばたー たまご	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ レタス	しょくえん、こしょう しょうゆ、がらすーぷ
		午後おやつ	ドーナツ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		

20	水	昼食	☆おにぎりピクニック☆ 鮭 鶏ひき肉のみそ炒め じゃこと小松菜の炒め物 グリンピース バナナ	こめ こめ、さとう こめ こめ	さけ とりひきにく、こめみそ じゃこ	こまつな ぐりんぴーす ばなな	しょうゆ、しょくえん しょくえん
		午後おやつ	手作りりんごジャムサンド 牛乳	しょくぱん、ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	れもんかじゅう、りんご	
21	木	昼食	たけのこご飯 ブリの照り焼き 春野菜のサラダ 豆腐のみそ汁	こめ、さとう さとう さとう、おりーぶゆ	ぶり つなみずにかん こめみそ、きぬごしとうふ	たけのこ しょうが きゃべつ、グリーンアスパラガス、にんじん ねぎ	しょうゆ、す しょくえん、こしょう かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		ぎゅうにゅう	ばなな、ぱいんかん、みかんかん、りんごてんねんかじゅう	
22	金	昼食	カレーライス 三色マヨサラダ いちご チーズ	こめ、じゃがいも まよねーず	ぶたももにく キャンディーチーズ	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん いちご	かれーるう しょくえん、こしょう
		午後おやつ	アメリカンドッグ 牛乳	ほっとけーきこ、あぶら	たまごなしういんなー、とうにゅう ぎゅうにゅう		
23	土	昼食	ケチャップライス キャベツと人参のサラダ ウインナーのスープ	こめ まよねーず	つなみずにかん たまごなしういんなー	たまねぎ、こーん きゃべつ、にんじん たまねぎ	けちゃっぷ しょくえん、こしょう こんそめ、パセリ粉
		午後おやつ	わかめおにぎり お茶	こめ		かっとわかめ	しょくえん
25	月	昼食	御飯 白身魚の天ぷら 三色野菜のごま和え かきたま汁	こめ あぶら、こむぎこ ごま、さとう	たら たまご	ほうれんそう、もやし、にんじん かっとわかめ	こしょう しょうゆ かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、ぐらにゅうとう	とうにゅう、むえんばたー ぎゅうにゅう		しょくえん
26	火	昼食	ケチャップライス 鮭のフライ キャベツときゅうりのツナサラダ オニオンスープ	こめ こむぎこ、あぶら、ぱんこ まよねーず	たまごなしういんなー さけ つなみずにかん べーこん	たまねぎ、こーん、ぐりんぴーす きゃべつ、きゅうり たまねぎ	こんそめ、けちゃっぷ うすたーそーす しょくえん、こしょう
		午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう、こなざとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		ここあ
27	水	昼食	御飯 松風焼き 凍り豆腐の煮物 だいこんと油揚げのみそ汁	こめ さとう、ごま、パン粉 さとう	とりひきにく、こめみそ、とうにゅう 凍り豆腐 こめみそ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、しょうが、あおのり にんじん、しいたけ、きぬさや だいこん、ねぎ	しょうゆ、しょくえん かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	フレッシュいちごヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	れもんかじゅう、いちご	
28	木	昼食	御飯 豚肉と野菜のみそ炒め わかめの和風サラダ ハンペンとねぎのすまし汁	こめ さとう さとう、おりーぶゆ	ぶたももにく、こめみそ つなみずにかん はんぺん	きゃべつ、もやし、にんじん、ぴーまん きゅうり、かっとわかめ ねぎ	しょうゆ す、しょくえん かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	きな粉団子 牛乳	しらたまこ、さとう	きぬごしとうふ、きなこ ぎゅうにゅう		
29	金	昼食	焼きそば ポトフ風スープ バナナ	ゆで中華めん じゃがいも	ぶたももにく たまごなしういんなー	きゃべつ、にんじん、もやし たまねぎ ばなな	やきそばそーす こんそめ、パセリ粉 こしょう、しょくえん
		午後おやつ	シュガーラスク 牛乳	ぐらにゅうとう、パン（ラスク用）	むえんばたー ぎゅうにゅう		
30	土	昼食	肉うどん ほうれん草のお浸し オレンジ	ゆでうどん、さとう さとう	ぎゅうももにく かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう、にんじん オレンジ	しょうゆ、しょくえん かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ココアケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		ここあ

調理室からのおたより

いちごや春きゃべつなど
おいしい食べ物がいっぱいの5月がやってきました。
献立にも旬の食材をたくさん取り入れています。
（アスパラガス、たけのこ、グリーンピースなど）
季節を感じながら、給食を楽しみましょう♪

5月のおやつで提供する
20日のりんごジャムサンドと
26日のいちごヨーグルトのジャムは、
その日に調理室で手作りします♪
フレッシュフルーツから作る
出来たてのジャムをお楽しみに！