

2025年5月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
★世界の料理 『ガパオライス』 タイ料理のなかでも定番で国民食とも言えるほど広く親しまれています。ガパオは、タイ語でホーリーバジルを意味し、鶏肉や豚肉などをバジルや唐辛子と炒めたものをご飯にのせて食べる料理です。 『ヤムウンセン』 タイで食べられる酸味のある春雨サラダ。ヤム→和える、ウンセン→春雨。 保育園では、ナンプラーやパクチーの代わりにレモン汁を使ってさっぱりとしたサラダにします。		5月のメニュー フルーツに生のパイナップル・キウイフルーツがです。 アレルギーなど気になる方は、お家で食べる経験をお願いします。 おにぎりピクニック キンダー、ラップおにぎりを作ります。 三色食品群 黄色:ちからになるたべもの 赤色:ちやほねになるたべもの 緑色:からだのちようしをととのえるたべもの それぞれの色の食材から選んで、バランスよく美味しいおにぎりを作ります。				1		2	こどもの日メニュー	3	
						胚芽入りご飯	米 胚芽米	こいのぼりライス	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ 食塩 グリンピース ウインナー チーズ	休園	
						かれないの照り焼き	かれない しょうゆ 砂糖	春野菜サラダ	ブロッコリー アスパラガス コーン マヨネーズ 食塩		
						キャベツのおかか和え	キャベツ ちくわ にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁	クリームコーンスープ	クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 牛乳 食塩 片栗粉 パセリ粉		
						みそ汁	かぼちゃ たまねぎ もやし 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ	いちご	いちご		
						フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 パナナ 砂糖	こいのぼりサンド	食パン いちごジャム 生クリーム いちご パナナ キウイフルーツ		
						牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
5		6		7		8		9		10	
休園		休園		お弁当日		胚芽入りご飯	米 胚芽米	焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく	カレーうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ごまつな かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉
						鮭のみそマヨ焼き	さけ みそ マヨネーズ	カレー風味マヨサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン マヨネーズ 食塩 こしょう カレー粉	キャベツとツナのサラダ	キャベツ ツナ コーン 食塩 マヨネーズ
						ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃく ゆで大豆 干ししいたけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	スープ	たまねぎ 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ わかめ ごま	バナナ	バナナ
						みそ汁	たまねぎ ごまつな えのき かつお・昆布だし汁 みそ	オレンジ	オレンジ	わかめおにぎり	米 わかめ ごま 食塩
				チーズ蒸しパン		ココアクッキー	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア	さつまいもスティック	さつまいも 油 食塩	麦茶	麦茶
		牛乳		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
12		13	佐伯あかねさんbirthdayリクエストメニュー	14		15	世界ぐるり旅〜タイ〜	16		17	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	じゃこふりかけご飯	米 しらす干し ごま油 かつお節	ガパオライス	米 鶏ひき肉 たまねぎ 赤ピーマン ごまつな 油 食塩 にんにく 砂糖 しょうゆ みそ バジル粉	食パン	食パン	ツナピラフ	米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉
豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油	鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	かれないのみそ焼き	かれない みそ 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ	ヤムウンセン	はるさめ 豚肉 もやし きゅうり にんじん レモン果汁 ごま油 砂糖 しょうゆ	鶏肉のトマト煮	鶏もも 食塩 こしょう 片栗粉 油 たまねぎ にんじん 食塩 油 水 トマト缶 にんにく コンソメ	コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ ウインナー はくさい にんじん コンソメ パセリ粉 食塩
ほうれん草の白あえ	ほうれんそう にんじん 木綿豆腐 ちくわ すりごま 砂糖 しょうゆ みそ	マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー にんじん チーズ コーン マヨネーズ 食塩	スープ	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ 油 水 鶏ガラスープ 食塩	ジャーマンポテト	じゃがいも ウインナー たまねぎ パセリ 食塩 こしょう コンソメ	オレンジ	オレンジ
みそ汁	さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	すまし汁	はくさい しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	パイナップル	パイナップル	スープ	コーン たまねぎ キャベツ 油 水 コンソメ 食塩 パセリ粉		
チーズマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ	あんバタートースト	食パン バター こしあん	さつまいも黒糖ドーナツ	さつまいも 無塩バター 黒砂糖 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 油	りんごのケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター りんご 豆乳	鮭おにぎり	米 さけ 食塩 ごま 焼きのり	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 パナナ 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳
19		20		21	おにぎりピクニック♪	22	園庭あそびクッキング「ミートソース」	23		24	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	おにぎり(小松菜・じゃこ)	米 ごまつな しらす干し 食塩 しょうゆ	ミートスパゲッティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油	胚芽入りご飯	米 胚芽米	チキンライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 油 コンソメ
回鍋肉	豚肉 にんじん キャベツ ピーマン 赤みそ みそ 砂糖 しょうゆ	豚肉のカレーピカタ	豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	おにぎり(とりそぼろ・たけのこ)	米 鶏ひき肉 にんじん たけのこ 砂糖 しょうゆ 食塩	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン オリーブ油 食塩 こしょう	さわらの磯辺揚げ	さわら 食塩 小麦粉 あおのり 油	ポトフ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん コーン 水 コンソメ 食塩
中華和え	もやし きゅうり 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖 食塩	ごまつなサラダ	キャベツ ごまつな にんじん ベーコン マヨネーズ 食塩	じゃがいもおかか和え	じゃがいも かつおぶし しょうゆ	スープ	チンゲンサイ たまねぎ コーン 油 水 コンソメ 食塩	切干大根のナムル	切り干しだいこん にんじん ごまつな ベーコン しょうゆ ごま油 ごま 食塩	オレンジ	オレンジ
スープ	にら たまねぎ じゃがいも 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 片栗粉	みそ汁	わかめ たまねぎ なめこ かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	みそ汁	キャベツ しめじ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ		
ソーセージパイ	パイシート ウインナー	いももち	じゃがいも 食塩 片栗粉 油 しょうゆ あおのり	ごまラスク	フランスパン グラニュー糖 無塩バター ごま	おかかチーズおにぎり	米 かつおぶし チーズ しょうゆ 食塩	かぼちゃのパンケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ かぼちゃ	おさつパイ	パイシート さつまいも 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
26		27		28	コッペパンパーティー♪	29		30	★シークレットハンバーグの日★	31	
バターチキンカレー	米 鶏もも トマト缶 じゃがいも たまねぎ にんじん ゆで大豆 にんにく 油 カレールウ カレー粉 無塩バター ヨーグルト	胚芽入りご飯	米 胚芽米	コッペパン	コッペパン ウインナー いちごジャム ブルーベリージャム 生クリーム バター こしあん チーズ	炊き込みご飯	米 鶏もも にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖	胚芽入りご飯	米 胚芽米	麻婆丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉
フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	豚肉とアスパラのこま炒め	豚肉 たまねぎ アスパラガス ねぎ しょうが にんにく 油 砂糖 しょうゆ ごま	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 こしょう マヨネーズ	あじのムニエル	あじ 食塩 こしょう 小麦粉 バター	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	スープ	だいこん コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 わかめ
キウイフルーツ	キウイフルーツ	ブロッコリーの梅和え	きゅうり ブロッコリー うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖	コーンスープ	クリームコーン コーン たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 水 パセリ粉	にらとじゃがいもの煮物	にら じゃがいも にんじん 豚肉 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	さつまいもとひじきのサラダ	さつまいも きゅうり ひじき ベーコン マヨネーズ 食塩 にんじん	バナナ	バナナ
		みそ汁	さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ	バナナ	みそ汁	たまねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ わかめ	スープ	わかめ はくさい コーン 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ごま		
麺のきな粉ラスク	焼酎 きな粉 砂糖 バター	ヨーグルトスコーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ヨーグルト 無塩バター	じゃことひじきの混ぜご飯	米 しらす干し ひじき にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 昆布だし汁	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳	カルピスゼリー	カルピス セラチン みかん缶 水	ブルーベリージャムサンド	食パン ブルーベリージャム
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳