５月予定献立表

社会福祉法人　作陽保育園
令和５年４月 25 日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材（黄）	血や肉や骨となる食材（赤）	からだの調子を整えてくれる食材（緑）		
1	月	【こどもの日お祝いメニュー】 炊きおこわ　コーンスープ　エビフライ　トマトサラダ　ブロッコリー　いちご	ご飯　もち米　コーン　油	豚肉　エビ	わらび　人参　竹の子　キャベツ　玉ねぎ　ねぎ　トマト　きゅうり　ブロッコリー　いちご	お茶　クラッカー	牛乳　桜小豆蒸しパン
2	火	ご飯　豆腐とわかめの味噌汁　豚肉の生姜焼き　ほうれん草の磯和え　グレープフルーツ	ご飯	豆腐　豚肉　味噌	玉ねぎ　人参　わかめ　ねぎ　ほうれん草　もやし　ひじき　グレープフルーツ	お茶　プルーン	カルピス　バナナスキムケーキ
6	土	親子丼　　さつま芋のレモン煮　　オレンジ	ご飯　さつま芋　油	卵　鶏肉	もやし　玉ねぎ　人参　しいたけ　ねぎ　レモン　オレンジ	お茶　ビスケット	お茶　せんべい
8	月	ひじきご飯　若竹汁　松風焼き　ごぼうと人参とピーマンの胡麻マヨ和え　バナナ	ご飯　こんにゃく　胡麻　マヨネーズ	鶏・豚ミンチ　油揚げ　卵　かつおぶし	ひじき　いんげん　竹の子　わかめ　ねぎ　玉ねぎ　人参　ごぼう　ピーマン　バナナ	お茶　せんべい	いちごミルクゼリー
9	火	きな粉ご飯　そうめんのすまし汁　鶏肉の味噌漬け焼き　切干大根と小松菜の煮物　パイン	ご飯　そうめん	鶏肉　油揚げ　きな粉　味噌	えのき　玉ねぎ　ねぎ　切干大根　小松菜　人参　ひじき　パイナップル	お茶　野菜スティック	豆乳　チーズフィッシュ
10	水	ご飯　あさりと竹の子の味噌汁　肉じゃが　アスパラの胡麻和え　オレンジ	ご飯　じゃが芋　糸こんにゃく　ごま	あさり　牛肉　油揚げ　味噌	竹の子　わかめ　玉ねぎ　人参　大根　ねぎ　絹さや　アスパラ　ひじき　オレンジ	お茶　クラッカー	【チャイルドクッキング：白・緑組】 ミルク　さくらんぼジャムパン
11	木	【さくよう食育パーク：地産地消メニュー】 ご飯　スナップエンドウのかき卵汁　かつおの竜田揚げ　キャベツとしらすの酢の物 グレープフルーツ	ご飯　油	卵　かつお　しらす	スナップエンドウ　ねぎ　玉ねぎ　人参　キャベツ　もやし　グレープフルーツ	お茶　チーズ	牛乳　きな粉とごまのクッキー
12	金	春野菜の豆乳うどん　きゅうりのゆかり和え　レバーのケチャップ煮　バナナ	うどん　油	豚肉　豚レバー　豆乳	人参　玉ねぎ　ごぼう　長ねぎ　アスパラ　きゅうり　キャベツ　ゆかり　ケチャップ　バナナ	お茶　プルーン	プリン
13	土	マーボ豆腐丼　キャベツとわかめスープ　オレンジ	ご飯	豆腐　豚ミンチ　しらす	竹の子　しいたけ　玉ねぎ　ねぎ　人参　キャベツ　もやし　わかめ　オレンジ	お茶　ビスケット	お茶　人参ケーキ
15	月	ご飯　玉ねぎとトマトのスープ　さわらのねぎマヨ焼き　春雨サラダ　グレープフルーツ	ご飯　マヨネーズ　春雨	卵　さわら	玉ねぎ　人参　トマト　キャベツ　ねぎ　きゅうり　グレープフルーツ	牛乳　バナナ	お茶　わらびもち
16	火	【空弁当日：白組】 わかめご飯　鶏肉のから揚げ　炒り卵　ブロッコリーの和え物　マカロニサラダ　焼プチトマト　パイン	ご飯　マカロニ　ごま　油	しらす　卵　鶏肉	わかめ　ブロッコリー　きゅうり　人参　パプリカ　プチトマト　パイナップル	お茶　せんべい	ミルク　ケークサレ
17	水	三色丼　麩のすまし汁　小松菜ともやしとひじきの梅和え　レバニラ炒め　バナナ	ご飯　じゃが芋　麩	牛ミンチ　卵　牛レバー	人参　玉ねぎ　いんげん　ねぎ　きぬさや　小松菜　もやし　ひじき　梅肉　ニラ　バナナ	お茶　小魚	ココア　サーターアンダギー
18	木	お弁当の日				お茶　チーズ	お茶　ジャムサンド
19	金	【食育の日：日本の郷土料理・香川県】 かきまぜ　きのこの味噌汁　鮭の照り焼き　キャベツといんげんの胡麻和え　グレープフルーツ	ご飯　こんにゃく　ごま	油揚げ　干しエビ　味噌　鮭	竹の子　絹さや　いんげん　ごぼう　しいたけ　キャベツ　しめじ　えのき　玉ねぎ 人参　ねぎ　グレープフルーツ	お茶　クラッカー	豆乳　レーズンクッキー
20	土	ミートソーススパゲティー　コーンスープ　かぼちゃの煮物　オレンジ	スパゲティ　コーン	合びきミンチ	ねぎ　玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ　もやし　かぼちゃ　オレンジ	お茶　ビスケット	お茶　ホットケーキ
22	月	ご飯　あおさのスープ　マカロニグラタン　切干大根のサラダ　バナナ	ご飯　バター　マカロニ	鶏肉　スキムミルク	あおさ　玉ねぎ　人参　ねぎ　しめじ　ひじき　切干大根　きゅうり　バナナ	お茶　せんべい	牛乳　麩のラスク
23	火	【お誕生日会メニュー】 レタスチャーハン　春野菜スープ　チーズ竹輪の磯部揚げ　ブロッコリーとさつま芋のサラダ　オレンジ	ご飯　さつま芋　マヨネーズ	ちくわ　しらす　チーズ	レタス　長ねぎ　玉ねぎ　ねぎ　ブロッコリー　人参　きゅうり　キャベツ　パプリカ オレンジ	お茶　プルーン	フルーツヨーグルト
24	水	カレーライス　春キャベツの甘酢あえ　あさりとアスパラとそら豆の中華炒め　グレープフルーツ	ご飯　じゃが芋　カレールー	牛肉　あさり	玉ねぎ　人参　キャベツ　きゅうり　生姜　アスパラ　そら豆　グレープフルーツ	豆乳　クラッカー	お茶　たこ焼き
25	木	豆ご飯　玉ねぎとあおさの味噌汁　ハンバーグ　わらびの卵とじ　焼きプチトマト　パイン	ご飯	グリンピース　合びきミンチ　卵　味噌	玉ねぎ　あおさ　人参　ねぎ　ひじき　わらび　プチトマト　パイン	お茶　小魚	ミルク　りんご蒸しパン
26	金	パン　あさりのクリームスープ　鶏肉のトマトソース煮　コロコロサラダ　オレンジ	パン　じゃが芋　コーン　シチュールー	鶏肉　あさり　豆乳	人参　玉ねぎ　なす　ピーマン　しめじ　トマト　パプリカ　ブロッコリー　大根　きゅうり　オレンジ	牛乳　野菜スティック	お茶　枝豆昆布おにぎり
27	土	肉うどん　　さつま芋のレーズン煮　　グレープフルーツ	うどん　さつま芋　バター	牛肉	人参　玉ねぎ　しめじ　ねぎ　キャベツ　レーズン　グレープフルーツ	お茶　クラッカー	お茶　バナナ
29	月	納豆ご飯　じゃが芋とスナップエンドウの味噌汁　はんぺんのチーズ揚げ　ごぼうとひじきサラダ　パイン	ご飯　パン粉　じゃが芋　油	はんぺん　チーズ　納豆　味噌	スナップエンドウ　玉ねぎ　人参　ねぎ　ごぼう　きゅうり　ひじき　パイナップル	お茶　チーズ	牛乳　きな粉マカロニ
30	火	ゆかりご飯　きのこの味噌汁　あじのごま焼き　きゅうりとキャベツの梅和え　オレンジ	ご飯　ごま	あじ　味噌	ゆかり　わかめ　しめじ　えのき　まいたけ　ねぎ　きゅうり　キャベツ　梅肉　オレンジ	豆乳　ビスケット	お茶　カレービーフン
31	水	中華丼　大根とちくわの煮物　アスパラの中華サラダ　バナナ	ご飯　春雨　コーン	豚肉　いか　えび　ちくわ	玉ねぎ　人参　白菜　もやし　しいたけ　ねぎ　大根　アスパラ　バナナ	お茶　せんべい	ココア　新ゴボウチップス