

5月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園  
令和6年4月26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	水	【こどもの日のお祝い会メニュー】 人参ご飯 コーンスープ エビフライ コロコロサラダ ブロッコリー いちご	ご飯 ごま コーン 油	しらす エビ	人参 玉ねぎ ねぎ 大根 れんこん きゅうり アスパラ ブロッコリー いちご	お茶 クラッカー	【八十八夜】 抹茶ミルクゼリー
2	木	ご飯 切干大根の味噌汁 鶏肉のアップルソースかけ 小松菜の和え物 バナナ	ご飯	鶏肉 味噌	玉ねぎ 人参 切干大根 しめじ ねぎ ひじき 小松菜 もやし りんご バナナ	お茶 せんべい	豆乳 薩摩芋スティック
7	火	ひじきご飯 新玉ねぎとわかめのすまし汁 肉じゃが ほうれん草の梅和え オレンジ	ご飯 じゃが芋 しらたき	牛肉	ひじき きぬさや 人参 ねぎ わかめ 玉ねぎ いんげん ほうれん草 もやし 梅 オレンジ	お茶 野菜スティック	ココア スキムバナナケーキ
8	水	ご飯 春キャベツのスープ 豚肉の生姜焼き もやしのナムル グレープフルーツ	ご飯	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 ひじき グレープフルーツ	豆乳 プルーン	お茶 かしわもち
9	木	三色丼 あおさのすまし汁 厚揚げと大根の煮物 レバーのケチャップ煮 バナナ	ご飯 ごま	牛ミンチ 卵 厚揚げ 豚レバー	人参 きぬさや あおさ しめじ 玉ねぎ ねぎ 大根 いんげん バナナ	お茶 小魚	ミルク ロッククッキー
10	金	ご飯 春野菜の豚汁 カツオの竜田揚げ 竹の子の酢味噌和え オレンジ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく 油	豚肉 カツオ 味噌	キャベツ アスパラガス 玉ねぎ 人参 ねぎ 竹の子 ひじき きぬさや オレンジ	お茶 ウエハース	【白・緑組チャイルドクッキング】 豆乳 さくらんぼジャムパン
11	土	焼きそば 具だくさんスープ グレープフルーツ	中華麺	豚肉	キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ アスパラガス グレープフルーツ	お茶 ビスケット	お茶 バナナ
13	月	カレーライス コールスロー 茹でアスパラ パイン	ご飯 じゃが芋 カレールー	牛肉	人参 玉ねぎ ブロッコリーキャベツ きゅうり アスパラ パイナップル	お茶 クラッカー	お茶 水ようかん
14	火	【空弁当の日:白・緑組】 ゆかりご飯 松風焼き キャベツの昆布あえ マカロニソテー かぼちゃのサラダ いちご	ご飯 ごま マカロニ	豚鶏ミンチ	ゆかり ひじき 玉ねぎ キャベツ 昆布 人参 ビーマン かぼちゃ ひじき いちご	お茶 チーズ	豆乳 ドーナツ
15	水	ご飯 ふのすまし汁 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え レバーの生姜煮 オレンジ	ご飯 ふ	鶏ミンチ 豆腐 おかか 鶏レバー	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 ねぎ しいたけ きぬさや ブロッコリー 生姜 オレンジ	お茶 ビスケット	ココア ごまじゃこクッキー
16	木	【食育パーク:地産地消メニュー】 竹の子ご飯 わらびの味噌汁 豚肉とスナップエンドウの炒め物 アスパラのごま和え グレープフルーツ	ご飯 こんにゃく ごま	味噌 豚肉	竹の子 ひじき 人参 きぬさや 玉ねぎ わらび ねぎ スナップエンドウ パブリカ アスパラガス グレープフルーツ	お茶 プルーン	牛乳 きな粉マカロニ
17	金	【食育の日:愛媛県郷土料理】 ご飯 きのこのすまし汁 じゃこ天 山菜の天ぷら じゃが芋とグリーンピースの煮物 パイン	ご飯 油 じゃが芋	魚のすり身 グリンピース	玉ねぎ 人参 ましたけ しめじ ほうれんそう ねぎ えのき たけのこ よもぎ ひじき パイナップル	豆乳 クラッカー	プリン
18	土	牛丼 高野豆腐の煮物 バナナ	ご飯 しらたき	牛肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ しいたけ いんげん バナナ	お茶 せんべい	お茶 レーズン蒸しパン
20	月	パン 豆乳シチュー スペニッシュオムレツ 水菜とれんこんのサラダ オレンジ	パン じゃがいも	豆乳 合いびきミンチ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゃべつ しめじ パセリ 水菜 れんこん ひじき オレンジ	お茶 野菜スティック	お茶 黒豆おにぎり
21	火	ご飯 春雨スープ ハンバーグ アスパラとしめじのソテー グレープフルーツ	ご飯 ごま 春雨	合いびきミンチ 豆腐 味噌	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ひじき ねぎ なめこ アスパラ しめじ グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ミルク 新ごぼうチップス
22	水	鶏の照り焼き丼 若竹汁 小松菜ののり和え さつま芋の甘煮 バナナ	ご飯 さつま芋	鶏肉	玉ねぎ パブリカ 人参 竹の子 わかめ 小松菜 もやし ひじき のり バナナ	お茶 プルーン	カルピス フィッシュチーズ
23	木	お弁当の日(白・緑・黄・桃組親子遠足)				お茶 クラッカー	お茶 せんべい
24	金	アスパラとあさりのスパゲティ レバニラ炒め かぼちゃの糸こぶ煮 グレープフルーツ	スパゲティ	ツナ あさり 豚レバー	アスパラ 玉ねぎ 人参 しめじ ましたけ ねぎ ニラ かぼちゃ 糸こぶ グレープフルーツ	お茶 ビスケット	ココア ポンデケーキ
25	土	チャーハン 野菜スープ オレンジ	ご飯	豚肉ミンチ 卵	長ネギ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ わかめ オレンジ	お茶 チーズ	お茶 人参ケーキ
27	月	ご飯 スナップエンドウのすまし汁 豚肉の味噌つけ焼き きゅうりとわかめの酢の物 パイン	ご飯	豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 えのき スナップエンドウ ねぎ きゅうり わかめ パイナップル	お茶 バナナ	ミルク 黒糖蒸しパン
28	火	【お誕生日会メニュー】 梅ご飯 レタスと卵のスープ 鶏のから揚げ 小松菜とごぼうのサラダ 焼きブチトマト オレンジ	ご飯 ごま 油	しらす 鶏肉 卵	梅 大葉 レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 ごぼう ひじき ブチトマト オレンジ	お茶 ウエハース	フルーツヨーグルト
29	水	ご飯 じゃが芋の味噌汁 プルコギ いんげんのツナ和え グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋	豚肉 ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 わかめ もやし パブリカ キャベツ いんげん グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	豆乳 ごまトースト
30	木	ご飯 もやしのスープ マーボ豆腐 キャベツのゆかり和え バナナ	ご飯 ごま	豚ミンチ 豆腐	もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ 竹の子 しいたけ キャベツ きゅうり ゆかり バナナ	牛乳 プルーン	お茶 焼きビーフン
31	金	【第1回試食会メニュー】 豆ご飯 あさりと三つ葉の味噌汁 あじの南蛮漬け 小松菜ともやしのごま和え オレンジ	ご飯 油 ごま	グリーンピース あさり あじ 味噌	三つ葉 玉ねぎ パブリカ きゅうり 小松菜 もやし ひじき オレンジ	お茶 クラッカー	ミルク ココアケーキ

