



# 5月の予定献立表

令和2年5月1日発行



あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	食		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
1	金	わかめごはん	● ししゃもの二色揚げ ◆ ポテトサラダ ★ 吹き流しスープ	ししゃも・小麦粉・卵・青のり・アスパラガス・キャベツ じゃが芋・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ 卵・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	いちご	柏餅 牛乳	牛乳
2	土	ごはん	● たけのこご飯 ◆ ひじき煮 ★ わかめのすまし汁	米・筍・ごぼう・人参・干し椎茸・油揚げ・しょう油 ひじき・さつま揚げ・人参・高野豆腐・しょう油・砂糖 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳
7	木	ごはん	● すき焼き風煮物 ◆ キャベツの甘酢和え ★ じゃが芋のすまし汁	牛肉・焼き豆腐・玉葱・人参・椎茸・長葱・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	ほっさく	◇ バナナ蒸しパン 牛乳	牛乳
8	金	ごはん	● 豚肉じゃが ◆ 青梗菜のごま和え ★ 麩のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 青梗菜・もやし・人参・ごま・しょう油 麩・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・しょう油	いちご	◇ 高野豆腐のラスク 牛乳	牛乳
9	土	ごはん	● ピラフ ◆ ひじきサラダ ★ ポテトスープ	米・ポークウインナー・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ ひじき・マグロの水煮・キャベツ・人参・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・しめじ・きぬさや・いりこ・しょう油	バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
11	月	ごはん	● ポークビーンズ ◆ かぼちゃサラダ ★ わかめと卵のスープ	水煮大豆・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ホールトマト・ケチャップ かぼちゃ・キャベツ・チーズ・レーズン・マヨネーズ わかめ・卵・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	ほっさく	◇ たけのこ寿司おにぎり お茶	牛乳
12	火	ごはん	● さわらの若草焼き ◆ アスパラガスの白和え ★ きぬさやのすまし汁	さわら・パセリ・マヨネーズ・じゃが芋・青のり 豆腐・アスパラガス・人参・ひじき・糸こんにゃく・ごま・味噌・砂糖 きぬさや・玉葱・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ ごませんべい 牛乳	牛乳
13	水	麺	● チャーシュー麺 ◆ じゃが芋のチーズ焼き ★ 千草和え	中華麺・焼き豚・キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱・鶏ガラ じゃが芋・アスパラガス・ベーコン・チーズ 小松菜・人参・しめじ・油揚げ・しょう油・砂糖	バナナ	◇ 豆ごはんおにぎり お茶	牛乳
14	木	ごはん	● マーボー豆腐 ◆ 中華和え ★ ワンタンスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・筍・干し椎茸・葱・鶏ガラ・味噌・片栗粉 小松菜・もやし・人参・ハム・酢・ごま油 ワンタンの皮・卵・玉葱・ニラ・鶏ガラ	甘夏	ヨーグルト クラッカー	牛乳
15	金	ごはん	● 鶏の照り焼き ◆ 乾物サラダ ★ グリーンスープ	鶏肉・しょう油・キャベツ 切干大根・コーン・わかめ・マグロの水煮・酢 ほうれん草・じゃが芋・玉葱・小麦粉・牛乳・バター・コンソメ	バナナ	◇ 人参団子あべかわ 牛乳	牛乳
16	土	ごはん	● 中華丼 ◆ もやしのナムル ★ 水菜のすまし汁	米・豚肉・えび・いか・アサリ・キャベツ・青梗菜・玉葱・人参・干し椎茸・鶏ガラ・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参・しょう油・ごま油 水菜・玉葱・じゃが芋・豆腐・いりこ・しょう油	オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳
18	月	ごはん	● カレーライス ◆ グリーンサラダ ◆ 麩のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ キャベツ・アスパラガス・水菜・酢・サラダ油 麩・卵・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油	ほっさく	◇ 鮭おにぎり お茶	牛乳
19	火	ごはん	● あじフライ ◆ 高野豆腐の含め煮 ★ 若竹汁	あじ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 高野豆腐・切干大根・人参・干し椎茸・いんげん・油揚げ・しょう油・砂糖 筍・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ じゃがバター 牛乳	牛乳
20	水	麺	● ナポリタン ◆ エッグサラダ ★ コーンスープ	スパゲティ・ポークウインナー・玉葱・人参・しめじ・ケチャップ 卵・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス・マヨネーズ コーン・玉葱・ほうれん草・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ひじきの炊き込みご飯 お茶	牛乳
21	木	赤飯	● 鶏のから揚げ ◆ 大根のツナ和え ★ ミルク味噌汁	鶏肉・卵・片栗粉・しょう油・キャベツ 大根・人参・わかめ・マグロの水煮・ごま・酢 豆腐・かぼちゃ・玉葱・葱・牛乳・いりこ・味噌	オレンジ	誕生ケーキ 牛乳	牛乳
22	金	ごはん	● 厚揚げの中華煮 ◆ もやしとキャベツの磯和え ★ かきたま汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・青梗菜・干し椎茸・鶏ガラ・片栗粉・ごま油 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油 卵・じゃが芋・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	甘夏	◇ まき 牛乳	牛乳
23	土	ごはん	● 三色丼 ◆ かぼちゃのちりめん煮 ★ 豆腐のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油・砂糖 かぼちゃ・ちりめんじゃこ・しょう油・砂糖 豆腐・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
25	月	ごはん	● 豚肉の生姜煮 ◆ ごぼうサラダ ◆ じゃが芋のすまし汁	豚肉・玉葱・キャベツ・しょう油 ごぼう・人参・きゅうり・マグロの水煮・ごま・マヨネーズ じゃが芋・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	ほっさく	◇ わかめおにぎり お茶	牛乳
26	火	納豆	● さばの梅煮 ◆ 小松菜とコーンのごま和え ★ もやしの味噌汁	さば・梅干し・しょう油・アスパラガス 小松菜・キャベツ・人参・コーン・ごま・しょう油 もやし・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇ 芋餅 牛乳	牛乳
27	水	麺	● 親子うどん ◆ 煮豆 ★ キャベツとちりめんじゃこの酢もの	うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 金時豆・砂糖 キャベツ・わかめ・人参・ちりめんじゃこ・酢・砂糖	オレンジ	◇ ピラフおにぎり お茶	牛乳
28	木	ごはん	● 豆腐のカレー煮 ◆ キャベツのおかか和え ★ 春雨スープ	豆腐・豚肉・玉葱・人参・いんげん・カレールウ キャベツ・人参・小松菜・かつお節・しょう油 春雨・卵・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ココアトースト 牛乳	牛乳
29	金	ごはん	● 鶏のごま味噌焼き ◆ ひじきの酢の物 ★ 水菜のすまし汁	鶏肉・ごま・味噌・砂糖・キャベツ ひじき・人参・小松菜・コーン・かまぼこ・酢・砂糖 水菜・じゃが芋・玉葱・いりこ・しょう油	甘夏	◇ おからクッキー 牛乳	牛乳
30	土	ごはん	● ハヤシライス ◆ コールスローサラダ ★ わかめスープ	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・ハヤシルウ キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳

※行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。  
※今月は弁当日はありません。

## 今月の旬

たけのこ・わかめ・アスパラガス・春キャベツ・さやえんどう・いんげん・グリーンピース・あじ

