



5月の予定献立表



♡は新メニューです

令和5年4月28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	月	ご飯	●鶏の塩焼き ◆ミルクおから ★じゃが芋のすまし汁	鶏肉・ほうれん草・もやし・人参・海苔 豚挽肉・おから・玉葱・人参・葱・牛乳・チーズ・しょう油・砂糖 じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	いちご	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳
2	火	ご飯	●ツナとほろ丼 ◆キャベツのごま酢和え ★豆腐の味噌汁	マグロの水煮・卵・ほうれん草・しょう油 キャベツ・人参・わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖 豆腐・玉葱・小松菜・えのき茸・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ごせんべい 強力粉・小麦粉・ごま・塩・砂糖 牛乳 ビスケット	牛乳
6	土	ご飯	♡チャーハン ◆中華和え ★わかめスープ	米・焼き豚・卵・玉葱・葱・鶏ガラ・しょう油・ごま油 もやし・人参・小松菜・ハム・しょう油・ごま油 わかめ・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油	バナナ	牛乳	牛乳
8	月	ご飯	●筑前煮 ◆春キャベツのごまネーズ和え ★豆腐のすまし汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・人参・ごぼう・たけのこ・干し椎茸・いんげん・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・ほうれん草・ひじき・ごま・マヨネーズ 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇青菜おにぎり 米・若菜 お茶	牛乳
9	火	ご飯	●アジフライ ◆アスパラガスの白和え ★ほうれん草とコーンのすまし汁	アジ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 豆腐・アスパラガス・人参・ひじき・しらたき・ごま・味噌・砂糖 ほうれん草・玉葱・コーン・麩・いりこ・しょう油	バナナ	♡フルーツサンド 食パン・生クリーム・いちご 牛乳	牛乳
10	水	麺	●親子うどん ◆かぼちゃのどぼろ煮 ★もやしとキャベツの磯和え	うどん・鶏肉・卵・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 鶏挽肉・かぼちゃ・しょう油・砂糖 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油	甘夏	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
11	木	ご飯	●豆腐のお好み焼き ◆ひじきのごま酢和え ★卵スープ	豆腐・マグロの水煮・卵・キャベツ・片栗粉・ソース・かつお節・青のり ひじき・人参・小松菜・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	いちご	◇じゃが芋の焼き団子 じゃが芋・コーン・粉チーズ・小麦粉・片栗粉 牛乳	牛乳
12	金	ご飯	●花しゅうまい ◆大根のツナ和え ★きめさやのすまし汁	豚挽肉・しゅうまいの皮・玉葱・椎茸・グリーンピース・しょう油・ごま油 大根・人参・わかめ・マグロの水煮・酢・しょう油 きめさや・玉葱・じゃが芋・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ロッククッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖・レーズン・コーンフレーク 牛乳	牛乳
13	土	ご飯	●たけのこご飯 ◆五目和え ★豚汁	たけのこ・ごぼう・人参・干し椎茸・油揚げ・しょう油 キャベツ・人参・もやし・いんげん・ハム・ごま・しょう油 豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・葱・いりこ・味噌	バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
15	月	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆青梗菜のごま和え ★なめこのみど汁	豚肉・玉葱・しょう油・キャベツ 青梗菜・もやし・人参・ごま・しょう油 なめこ・じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	いちご	◇ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
16	火	ご飯	●赤魚の煮付け ◆納豆和え ★かきたま汁	赤魚・しょう油・じゃが芋・青のり 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・かつお節・海苔・しょう油 卵・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ココアトースト 食パン・バター・ココア・砂糖 牛乳	牛乳
17	水	麺	●チャーシュー麺 ◆じゃが芋のチーズ焼き ◆きゅうりとわかめの酢もの	中華麺・焼き豚・キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱・鶏ガラ・しょう油 じゃが芋・アスパラガス・ベーコン・チーズ きゅうり・わかめ・かまぼこ・酢・砂糖	バナナ	◇カレーとほろおにぎり 米・鶏挽肉・カレー粉・卵 お茶	牛乳
18	木	赤飯	●おから千キンナゲット ◆きんぴら ★わかめと卵のすまし汁	鶏挽肉・おから・玉葱・卵・ケチャップ・プロッコリー ごぼう・人参・いんげん・しらたき・しょう油・砂糖 わかめ・卵・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	◇誕生ケーキ カステラ・生クリーム・いちご 牛乳	牛乳
19	金	 弁当日 				◇バナナコッタ 牛乳・生クリーム・ヨーグルト・砂糖・ゼラチン・いちごジャム せんべい ドーナツ	牛乳
20	土	ご飯	●エビピラフ ◆グリーンサラダ ★ポトフ風スープ	エビ・ベーコン・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・バター・コンソメ キャベツ・アスパラガス・水菜・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ウインナー・パセリ・コンソメ	オレンジ	牛乳	牛乳
22	月	ご飯	●肉じゃが ◆キャベツのおかか和え ★わかめのすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・しらたき・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・小松菜・かつお節・しょう油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	バナナ	◇梅おにぎり 米・梅干し・海苔 お茶	牛乳
23	火	ごはん 納豆	●さばの塩焼き ◆春雨の酢もの ★かぼちゃの味噌汁	さば・じゃが芋・青のり 春雨・もやし・人参・小松菜・ハム・酢・砂糖 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇バナナケーキ ミックス粉・バナナ・卵・バター・砂糖 牛乳	牛乳
24	水	麺	●ナポリタン ◆エッグサラダ ◆コーンスープ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ 卵・じゃが芋・キャベツ・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	甘夏	◇たけのこおにぎり 米・鶏肉・たけのこ・人参 お茶	牛乳
25	木	ご飯	●マーボー豆腐 ◆中華酢もの ★ワンタンスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・たけのこ・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 ほうれん草・もやし・かにかまぼこ・酢・砂糖・ごま油 ワンタンの皮・卵・玉葱・ニラ・いりこ・しょう油	バナナ	◇じゃがバター じゃが芋・バター 牛乳	牛乳
26	金	ご飯	●カレーライス ◆ピクルス ★豆腐ときめさやのすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖 豆腐・玉葱・きめさや・しめじ・いりこ・しょう油	オレンジ	ヨーグルト クラッカー	牛乳
27	土	ご飯	●親子丼 ◆キャベツの磯和え ★じゃが芋のすまし汁	鶏肉・卵・玉葱・葱・しょう油 キャベツ・人参・ほうれん草・海苔・しょう油 じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
29	月	ご飯	●千キンチャップ ◆カミカミサラダ ★小松菜のすまし汁	鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 切干大根・人参・きゅうり・するめ・ごま・マヨネーズ 小松菜・玉葱・じゃが芋・豆腐・いりこ・しょう油	オレンジ	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
30	火	ご飯	●パトウのチーズムニエル ◆コールスロー ★キャロットスープ	パトウ・粉チーズ・小麦粉・バター・プロッコリー キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 人参・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ	バナナ	◇まき まきの粉・粒あん 牛乳	牛乳
31	水	麺	●焼きそば ◆海藻サラダ ★かきたま汁	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ソース・青のり・かつお節 豆腐・わかめ・ひじき・コーン・酢 卵・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	甘夏	◇ピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・バター・コンソメ お茶	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。
今月の弁当日は19日(金)です。



今月の旬

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

