



5月の予定献立表

令和6年4月30日発行



♡は新メニューです

あおい保育園

日	曜日	主食	昼副食 ●主菜 ◆副菜 ★汁物	果物	おやつ (◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓
1	水	麺	●親子うどん ◆きんぴら ★もやしとキャベツの磯和え うどん・鶏肉・卵・玉葱・人参・椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 ごぼう・人参・いんげん・しらたき・しょう油 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油	オレンジ	◇ひじきおにぎり 米・ひじき お茶
2	木	ご飯	♡こいのぼりカレー ◆グリーンサラダ ★吹き流しスープ 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ちくわ・きゅうり・カレールウ・ケチャップ キャベツ・アスパラガス・人参・酢・サラダ油 卵・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	いちご	柏餅 牛乳
7	火	ご飯	●さわらの竜田揚げ ◆ミルクおから ★麩のすまし汁 さわら・しょう油・キャベツ おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・牛乳・チーズ・しょう油・砂糖 麩・玉葱・じゃが芋・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇マドレーヌ 小麦粉・卵・バター・砂糖 牛乳
8	水	麺	●わかめラーメン ◆じゃが芋のおかか煮 ★千草和え 中華麺・豚肉・わかめ・キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱・味噌・鶏ガラ じゃが芋・人参・かつお節・しょう油 小松菜・しめじ・人参・油揚げ・しょう油	バナナ	◇ピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・コーン・コンソメ・バター 牛乳
9	木	ご飯	●肉豆腐 ◆キャベツとちりめんじゃこの酢もの ★水菜のすまし汁 豆腐・牛肉・玉葱・人参・いんげん・しらたき・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・しらす干し・酢・砂糖 水菜・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	いちご	◇ロッククッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖・コーンフレーク・レーズン 牛乳
10	金	ご飯豆	●鶏の塩焼き ◆青梗菜のごま和え ★若竹味噌汁 鶏肉・かぼちゃ 青梗菜・もやし・人参・ごま・しょう油 豆腐・筍・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇じゃがフリッツ じゃが芋・小麦粉・バター・コンソメ 牛乳
11	土	ご飯	●炊き込みご飯 ★豚汁 鶏肉・油揚げ・筍・ごぼう・人参・干し椎茸・しょう油・ 豚肉・豆腐・大根・人参・さつまいも・葱・いりこ・味噌	オレンジ	お菓子 牛乳
13	月	ご飯	●ビビンバ ◆大根のツナ和え ★豆腐スープ 牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油・ごま油 マグロの水煮・大根・人参・わかめ・酢 豆腐・卵・玉葱・葱・いりこ・しょう油	いちご	◇じゃがバター じゃが芋・バター 牛乳
14	火	ご飯	●アジフライ ◆高野豆腐の含め煮 ★わかめの味噌汁 アジ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 高野豆腐・切干大根・人参・いんげん・干し椎茸・しょう油・砂糖 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・味噌	オレンジ	◇シリアルバー 玄米フレーク・マシュマロ・バター 牛乳
15	水	麺	●ナポリタン ◆コールスロー ★ポテトスープ スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・えのき茸・キヌサヤ・いりこ・しょう油	バナナ	◇若菜おにぎり 米・青菜 お茶
16	木	ご飯	●マーボー豆腐 ◆キャベツの甘酢和え ★ニラ玉スープ 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・筍・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ キャベツ・人参・わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖 卵・ニラ・玉葱・麩・鶏ガラ・しょう油	甘夏	♡お芋のチーズケーキ 小麦粉・卵・バター・砂糖・コーン・コンソメ・バター 牛乳
17	金		弁当日		ヨーグルト
18	土	ご飯	●ハヤシライス ◆キャベツたっぷりポトフ 牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ハヤシルウ キャベツ・玉葱・人参・ウインナー・パセリ・コンソメ	バナナ	お菓子 牛乳
20	月	麦ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆ひじきのごま酢和え ★かぼちゃの味噌汁 豚肉・玉葱・しょう油・キャベツ ひじき・小松菜・人参・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶
21	火	ご飯	●バトウのチーズムニエル ◆乾物サラダ ★キャロットスープ バトウ・小麦粉・粉チーズ・バター・キャベツ 切干大根・わかめ・コーン・ハム・酢 人参・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ	バナナ	◇ココアトースト 食パン・ココア・バター・砂糖 牛乳
22	水	麺	●肉うどん ◆じゃこ豆 ★五目おえ うどん・牛肉・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 水煮大豆・しらす干し・片栗粉・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・もやし・いんげん・ハム・しょう油	甘夏	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶
23	木	赤飯	●鶏のマーメイド焼き ◆アスパラガスの白和え ★じゃが芋のすまし汁 鶏肉・マーメイド・しょう油・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 じゃが芋・玉葱・しめじ・ほうれん草・いりこ・しょう油	オレンジ	◇誕生ケーキ カステラ・ホイップクリーム・いちご 牛乳
24	金	ご飯	●豆腐ハンバーグ ◆キャベツのごまネーズ和え ★卵とわかめのすまし汁 豆腐・合挽肉・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・じゃが芋・青のり キャベツ・人参・ひじき・ちくわ・ごま・マヨネーズ 卵・玉葱・わかめ・えのき茸・いりこ・しょう油	バナナ	◇まき まきの粉・粒あん 牛乳
25	土	ご飯	●牛丼 ◆田舎汁 牛肉・玉葱・人参・しらたき・しょう油・砂糖 鶏肉・油揚げ・大根・人参・じゃが芋・しめじ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	お菓子 牛乳
27	月	麦ご飯	●肉じゃが ◆小松菜のごま酢和え ★もやしの味噌汁 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・キヌサヤ・しらたき・しょう油・砂糖 小松菜・キャベツ・人参・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 もやし・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	バナナ	◇おかかチーズおにぎり 米・かつお節・チーズ お茶
28	火	ご飯	●さばの味噌煮 ◆納豆和え ★卵のすまし汁 さば・味噌・砂糖・じゃが芋・青のり 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・海苔・しょう油 卵・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	せんべい 牛乳
29	水	麺	●塩焼きそば ◆海藻サラダ ★水菜のすまし汁 中華麺・豚肉・玉葱・人参・小松菜・鶏ガラ・しょう油・ごま油 豆腐・わかめ・ひじき・きゅうり・コーン・酢・サラダ油 水菜・玉葱・じゃが芋・しめじ・いりこ・しょう油	びわ	◇おこわおにぎり 米・もち米・鶏肉・ごぼう・人参 お茶
30	木	ご飯	●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・玉葱・卵・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇芋餅 じゃが芋・片栗粉・海苔・しょう油 牛乳
31	金	パン	●コロケ ◆エッグサラダ ★ほうれん草とコーンのスープ 合挽肉・じゃが芋・玉葱・小麦粉・卵・パン粉 卵・キャベツ・アスパラ・人参・マヨネーズ ほうれん草・玉葱・コーン・豆腐・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ごませんべい 強力粉・小麦粉・ごま・砂糖・塩 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17(金)です。



今月の旬

たけのこ・わかめ・アスパラ・春キャベツ・キヌサヤ・いんげん・グリーンピース・アジ