



# 5月献立表



愛染幼稚園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			手作りおやつ
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	水	カレーライス ひじきと大豆のサラダ フルーツゼリー	鶏肉・スキムミルク 大豆水煮	玉ねぎ・人参 ひじき・キャベツ・人参・コーン パイン缶・黄桃缶	米・じゃがいも	塩ちんすこう
2	木	コーンラーメン 中華和え 果物（りんご）	豚肉・ナルト ささみ	コーン・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 白菜・インゲン・人参 りんご	ラーメン	
7	火	ご飯 豚肉と大豆の磯煮 春雨の酢の物 味噌汁	豚肉・ちくわ・大豆水煮 錦糸玉子	ひじき・大根・人参・インゲン わかめ・人参 小松菜	米 春雨 切り麩	シリアルバー
8	水	食パン クリームシチュー ごまマヨサラダ 果物（オレンジ）	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・赤パプリカ オレンジ	パン・イチゴジャム じゃがいも	フライドおさつ
9	木	木の葉丼 おかか和え 豚汁	うすあげ・ナルト・玉子 豚肉	しめじ・玉ねぎ・ねぎ 小松菜・もやし・人参 春キャベツ・大根	米	
10	金	豆ご飯 赤魚の照焼き かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ	赤魚 合ミンチ	うすいえんどう 南瓜・ピーマン わかめ・えのきだけ・もやし	米	りんごゼリー
11	土	かやくうどん 果物（バナナ）	鶏肉・うすあげ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	うどん	
13	月	ご飯 メバルの煮付け ねりごまあえ 味噌汁 チーズ	メバル チーズ	小松菜・もやし・人参 大根・わかめ	米 ねりごま	レーズンスコーン
14	火	カレーライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	豚肉・スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・きゅうり パイン缶・バナナ	米・じゃがいも	
15	水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 果物（バナナ）	鶏肉 ちくわ	しいたけ・白菜・ササガキ・人参・ねぎ あおのり バナナ	うどん	味噌チーズトースト
17	金	ご飯 鶏肉のバーベキューソテー 白菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 さつまあげ	玉ねぎ・インゲン 白菜・人参 南瓜・もやし	米	水ようかん
18	土	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 果物（オレンジ）	豚ミンチ・高野豆腐	人参・糸コンニャク・グリーンピース わかめ オレンジ	米 じゃがいも	
20	月	ご飯 鯖の竜田揚げ ひじき煮 豆乳味噌汁	サバ さつまあげ 豆乳	ひじき・人参・糸コンニャク・グリーンピース 玉ねぎ・ねぎ	米 さつまいも	野菜ブリッツ
21	火	中華丼 ぼん酢和え 中華スープ	豚肉・ナルト カニカマ	玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ もやし・きゅうり・人参 わかめ・コーン	米 ピーマン	
22	水	ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニサラダ スープ 果物（オレンジ）	鶏肉・粉チーズ	パセリ コーン・きゅうり 大根・人参 オレンジ	パン パン粉 ツイストマカロニ	ツナわかめおにぎり
23	木	ご飯 豚肉のマーマレード焼き キャベツのゆかり和え 春雨スープ	豚肉	玉ねぎ・インゲン キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり チンゲンサイ・コーン	米 マーマレードジャム 春雨	
24	金	ご飯 新じゃがと厚揚げのそぼろ煮 のり和え 味噌汁	厚揚げ・合ミンチ ちくわ	人参・玉ねぎ ほうれん草・白菜・きざみのり ねぎ	米 じゃがいも そうめん	おふラスク
25	土	ナポリタン ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・ピーマン・人参	スパゲッティ	
27	月	ご飯 白身魚のマヨチーズ焼き 千切大根の煮物 味噌汁	ホキ・粉チーズ さつまあげ	パセリ 千切り大根・人参・グリーンピース わかめ	米 切り麩	キャロットケーキ
28	火	ケチャップライス 鶏の唐揚げ 大豆サラダ スープ チーズ	ウイニー 鶏肉 大豆水煮 チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・コーン 白菜・人参・パセリ	米	
29	水	ご飯 肉豆腐 じゃこ和え かき玉汁	豚肉・木綿豆腐 ちりめん 玉子	白菜・玉ねぎ・人参・糸コンニャク もやし・チンゲンサイ ねぎ	米	パンナコッタ
30	木	ミートスパゲッティ 味噌マヨ和え スープ	合ミンチ ウイニー	ピーマン・玉ねぎ・人参・トマト缶 キャベツ・きゅうり・人参 大根・パセリ	スパゲッティ	
31	金	ご飯 ふくさ焼き玉子 ツナ和え 味噌汁	玉子・木綿豆腐 ツナ缶	玉ねぎ・人参・グリーンピース・しいたけ 白菜・きゅうり・人参 もやし	米 さつまいも	サモサ