

5月の予定表

認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	水	切干大根の煮物 ちくわのマヨサラダ ふりかけ	米/鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 干し椎茸 ごぼう ひじき こねぎ 味噌/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 半月ちくわ 酢 マヨ すりごま/ふりかけ	★こいのぼりクッキー	薄力粉 砂糖 牛乳 バター チョコペン ココアパウダー	とんがりコーン	
2	木	魚の南蛮漬け 添え野菜 豚汁	米/アジ にんにく 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) 酢/ブロッコリー トマト マヨ/里芋 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こねぎ 生姜 豚肉 味噌	バナナ ぱりんこ煎餅		卵ボーロ	
G・W(3日～5日)							
6	月	振替休日					
7	火	唐揚げ ドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁	米/鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉 米粉/キャベツ ブロッコリー パプリカ(黄) ハム ごまドレッシング/木綿豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 こねぎ 味噌	プリン 味しらべ		アンパンマン ビスケット	
8	水	麻婆高野豆腐 春雨スープ バナナ	米/高野豆腐 合挽き肉 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ たら にんにく 生姜 中華あじ 片栗粉 ごま油/春雨 キャベツ 人参 小松菜 ベーコン 鶏ガラ粉/バナナ	★ドーナツ	HM粉 絹豆腐 卵 豆乳 油 グラニュー糖	雪の宿	
9	木	鮭のムニエル チーズサラダ なめこの味噌汁	米/鮭 にんにく 薄力粉 バター/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ベーコン キュービックチーズ マヨ/なめこ 大根 人参 じゃが芋 こねぎ 味噌	ココア アスパラガスビスケット		源氏パイ	
10	金	筑前煮 キャベツの納豆和え 黄桃	米 十六穀/鶏肉 人参 大根 ごぼう れんこん たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆 刻みのり/黄桃	★鮭と塩昆布の おにぎり	米 塩昆布 鮭フレーク	ベジタブル	
11	土	焼きそば わかめスープ	米/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 半月ちくわ こねぎ 焼きそばソース 青のり/わかめ キャベツ 青梗菜 玉ねぎ 人参 ベーコン 中華の素	ミニパンケーキ		シガービス	
13	月	もずく丼 青菜のごま和え パイン	米 麦/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 コーン缶 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 すりごま/パイン	★磯ビーンズ	煮大豆 片栗粉 油 しらす 青のり	チョイス	
14	火	豚肉の生姜焼き 白和え わかめの味噌汁	米/豚肉 玉ねぎ 生姜/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんにやく 味噌 すりごま/わかめ キャベツ 大根 玉ねぎ こねぎ 味噌	えびせん		Caウエハース	
15	水	チンジャオロース 中華コーンクリームスープ バナナ	米/豚肉 牛肉 オイスターソース ピーマン パプリカ(赤) 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ たら にんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油/卵 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 クリームコーン缶 中華の素 片栗粉/バナナ	★カレーまん風 蒸しパン	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 ウスターソース ケチャップ HM粉 豆乳	野菜家族	
16	木	鯖のねぎ味噌焼き 青菜のなめたけ和え けんちん汁	米/鯖 マヨ 味噌 こねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ 鯉節/大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 里芋	ムーンライト		おにぎりせんべい	
17	金	メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ	米 十六穀/合挽き肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 ウスターソース 卵 薄力粉 ケチャップ/マカロニ きゅうり 人参 小松菜 ハム マヨ/玉ねぎ 人参 えのき じゃが芋 コンソメ	★フルーチェ	ももフルーチェ 牛乳 黄桃	マンナビスケット	
18	土	ミートスパゲティ 豆乳スープ ふりかけ	米/スパパ バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 粉チーズ/ふりかけ	ヤクルト ドーナツ		ぱりんこ煎餅	
20	月	中華丼 もずくときゅうりの酢の物 果物ゼリー	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 半月ちくわ かまぼこ きくらげ キャベツ こねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/もずく きゅうり わかめ 大根 カニ棒 コーン缶 酢/ゼリー	★ふわふわがね	さつま芋 HM粉 塩 木綿豆腐 砂糖 油	源氏パイ	
21	火	やみつきチキン キャベツのツナ和え すまし汁	米/鶏肉 にんにく マヨ ケチャップ パセリ/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 シーチキン マヨ/人参 小松菜 えのき 木綿豆腐	オレンジ ビスコ		ぼたぼた焼き	
22	水	クリームシチュー 青菜のフレーク和え バナナ	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ブロッコリー シチュールウ 牛乳/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 鮭フレーク/バナナ	★ピザトースト	食パン 玉ねぎ ベーコン コーン缶 ケチャップ ウスターソース チーズ	たべっこどうぶつ	
23	木	タラのカラフル焼き もやしナムル 中華スープ	米/たら にんにく ピーマン パプリカ(赤・黄) マヨ 味噌/サリナス きゅうり 人参 ほうれん草 酢 ごま油/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき ベーコン 中華の素	まがりせんべい		ハーベスト	
24	金	豆腐の落とし揚げ チキンサラダ 大根の味噌汁	米 十六穀/木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 人参 玉ねぎ えび 卵 こねぎ 片栗粉/チキン水煮 キャベツ きゅうり 人参 酢 ごま油/大根 茄子 えのき 里芋 味噌	★オレンジゼリー	オレンジゼリーの素 みかん	ルヴァン	
25	土	運動会					
27	月	キーマカレー ごぼうサラダ 黄桃	米 麦/合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 煮大豆 トマト缶 にんにく 生姜 カレールウ ケチャップ/ごぼう キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ベーコン 酢 マヨ すりごま/黄桃	カルピス ★ロッククッキー	薄力粉 BP 砂糖 バター レーズン コーンフレーク 油	とんがりコーン	
28	火	☆お子様ランチ☆ ハンバーガー コンソメスープ ゼリー	パンズ 合挽き肉 玉ねぎ 木綿豆腐 卵 パン粉 牛乳 卵 トマト レタス チーズ ケチャップ 中濃ソース/ポテト/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき コンソメ/りんごゼリー	いちごケーキ		アンパンマン せんべい	
29	水	焼きビーフン 豆苗と卵のスープ オレンジ	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ 半月ちくわ たら ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/豆苗 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵 コンソメ/オレンジ	★炊き込みおにぎり	米 鶏肉 うす揚げ 人参 ごぼう 鶏肉	卵ボーロ	
30	木	鮭のケチャップ和え わかめの酢の物 さつま汁	米/鮭 酢 ケチャップ 鶏ガラ粉 片栗粉/わかめ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 酢/玉ねぎ 人参 大根 里芋 しいたけ ごぼう こねぎ 味噌	ヨーグルト 星たべよ		マリー	
31	金	芋煮風味噌煮 キャベツのしらす和え ふりかけ	米 十六穀/里芋 豚肉 木綿豆腐 じゃが芋 大根 糸こんにやく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ 生姜 味噌/キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 しらす	★たこ焼き	たこ焼き たこ焼きソース マヨ 鯉節 青のり	味しらべ	

～3つの色をそろえて、バランスの良い食事を～

食食物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「き」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを、「三色食品群」といいます。毎食この3つの色の食品をまんべんなく摂ることで、栄養バランスが整います。

からだをつくる あか

エネルギーのもと きいろ

からだの調子を整える みどり

お知らせ

月: 麦ごはん
金: 雑穀ごはん
未満児さんは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。