



2023年5月 献立表(3-5歳)

ぎのわんおひさま保育園

日付	曜日	献立		材料			
		お昼	午後おやつ	黄	赤	緑	その他
				力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
16	火	ごはん 豚肉とナスの味噌炒め 塩昆布トマトサラダ 大根スープ	豆乳 ヨーグルト Caウエハース	七分つき米 三温糖 調合油 ごま油 ウエハース	豚肩ロース まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳 ヨーグルト	なす にんじん エリンギ 青ピーマン トマト きゅうり 塩昆布 だいこん えのきたけ こねぎ	みそ 料理酒 しょうゆ 米酢 かつおだし 塩 みりん
17	水		豆乳 スノーボール	薄力粉 有塩バター 三温糖 粉糖	調製豆乳		
18	木	ごはん 鮭チーズ焼き ブロッコリー 炒め コンソメスープ	豆乳 チョコプリン	七分つき米 調合油 スイートコーン 三温糖	塩ざけ ゴーダチーズ まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳 ぶたゼラチン	ブロッコリー キャベツ にんじん まいたけ たまねぎ	塩 しょうゆ 固形ブイヨン 水 ピュアココア
19	金	パン タンドリーチキン 春キャベツのコールスロー ポトフ バナナ	豆乳 黒ごまマフィン	ロールパン パン粉 スイートコーン マヨネーズ 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター いらごま	鶏肉 ヨーグルト ウィナーソーセージ 調製豆乳 卵	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー バナナ	カレー粉 トマトケチャップ しょうゆ 塩 米酢 固形ブイヨン 水 ベーキングパウダー
20	土	豚二郎丼 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	豆乳 メロンパン	三温糖 ごま 調合油 七分つき米 メロンパン	豚肩ロース 油揚げ 調製豆乳	たまねぎ いら しょうが	しょうゆ 料理酒 おろしにんにく かつおだし みそ
22	月	ごはん しょうが焼き こまつなサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	豆乳 バナナケーキ	七分つき米 三温糖 ごま 薄力粉 有塩バター 上白糖	豚肩ロース まぐろ缶詰(味付け) 絹ごし豆腐 調製豆乳 卵	たまねぎ さやいんげん しょうが こまつな にんじん 乾燥わかめ バナナ	しょうゆ みりん 米酢 かつおだし みそ ベーキングパウダー
23	火	野菜みそラーメン ちくわ磯辺揚げ オレンジ	豆乳 おかかおにぎり	中華めん スイートコーン 薄力粉 調合油 七分つき米	豚肩ロース 焼き竹輪 調製豆乳 かつお節	キャベツ りよくとうもやし にんじん 青ピーマン いらのり バレンシアオレンジ	塩 鳥がらだし みそ みりん しょうゆ
24	水	ごはん ハンバーグ お芋のヨーグルトサラダ チキン野菜スープ バナナ	豆乳 パースデーケーキ	七分つき米 パン粉 調合油 三温糖 さつまいも マヨネーズ 薄力粉 有塩バター 上白糖	ぶたひき肉 木綿豆腐 卵 ヨーグルト 鶏肉 調製豆乳	たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん こまつな 根深ねぎ バナナ	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 鳥がらだし しょうゆ ベーキングパウダー
25	木	ごはん 白身魚のみそ焼き パパイアイチー コーンクリームスープ	豆乳 のり塩ポテトフライ	七分つき米 三温糖 ごま 調合油 スイートコーン スイートコーン じゃがいもでん粉	まだら まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳	パパイア にんじん いら たまねぎ のり	みそ みりん 料理酒 かつおだし 塩 中華だし フレンチフライポテト(冷凍)
26	金	ごはん 照焼きチキン 納豆みそ さといも汁 もも	豆乳 Caウエハース フルーツゼリー	七分つき米 三温糖 さといも ウエハース オレンジゼリー	鶏肉 挽きわり納豆 まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ もも	しょうゆ みりん みそ かつおだし 塩
27	土	そばろ丼 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) パイン	豆乳 クリームパン	七分つき米 スイートコーン 調合油 クリームパン	ぶたひき肉 油揚げ 調製豆乳	こまつな にんじん しょうが たまねぎ パインアップル(缶詰)	しょうゆ みりん 塩 かつおだし みそ
29	月	ごはん 鮭のみそ焼き ひじき煮 すまし汁	豆乳 ツナコーンマフィン	七分つき米 三温糖 しらたき 調合油 プレミックス粉 スイートコーン	塩ざけ 油揚げ 調製豆乳 まぐろ缶詰(油漬)	ぶなしめじ こねぎ ひじき にんじん さやいんげん だいこん	料理酒 みそ かつおだし しょうゆ 塩 しょうゆ ノンエッグマヨちゃん
30	火	中華丼 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 春雨サラダ オレンジ	豆乳 Caウエハース ヨーグルト	調合油 三温糖 じゃがいもでん粉 七分つき米 はるさめ ごま油 ウエハース	豚もも 油揚げ 調製豆乳 ヨーグルト	にんじん ヤングコーン こまつな きくらげ しょうが たまねぎ きゅうり バレンシアオレンジ	しょうゆ 料理酒 みりん かつおだし みそ 米酢