

## 5月献立表 (昼食は幼稚園保育園兼用・おやつは保育園のみ)

		平成30年5月1日 (火)	平成30年5月2日 (水)	
昼食		<b>【カレーライス】</b> 米 ★豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 ★バター ★薄力粉 カレー粉 塩 ★牛乳 トマトケチャップ ソース 水 だし しょうゆ しょうが みりん <b>【切干大根サラダ】</b> 切干大根 きゅうり ツナ マヨドレ 塩	<b>【さわらの照り焼き】</b> さわら みりん しょうゆ 油  <b>【卵の花とひじきの炒り煮】</b> おから にんじん 油揚げ ひじき こんにゃく こねぎ しょうゆ みりん だし 砂糖 酒  <b>【味噌汁(えのき・わかめ)】</b> えのきたけ わかめ だし ★みそ <b>【豆ごはん】</b> ごはん グリンピース 酒 塩 こんぶ	

おやつ		<b>【ハムマヨパン】</b> ★強力粉 ★牛乳 砂糖・塩 イースト ロースハム マヨドレ ★卵 <b>【牛乳】</b> ★牛乳	<b>【ヨーグルトケーキ】</b> ヨーグルト ★卵 ★薄力粉 砂糖 油 レモン ベーキングパウダー <b>【牛乳】</b> ★牛乳	
-----	--	---	---	--

※アレルギー：★えび(ちりめんじゃこ、貝類、練り製品に混入している場合あり)・かに(ちりめんじゃこ、魚介類、練り製品に混入している場合あり)  
 卵・小麦・そば・落花生乳・あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジキウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン  
 くるみ・大豆・まつたけ・やまいも・カシューナッツ・ごま

	平成30年5月7日 (月)	平成30年5月8日 (火)	平成30年5月9日 (水)	平成30年5月10日 (木)	平成30年5月11日 (金)
昼食	【麻婆豆腐】 ★豆腐 ★豚肉 たまねぎ 根深ねぎ しょうが ★ごま油 ★みそ 砂糖 塩 しょうゆ 片栗粉 酒	【鮭の味噌マヨ焼き】 ★紅鮭 塩 マヨドレ 砂糖 ★みそ	【筑前煮】 油 にんじん ★鶏肉 れんこん さやいんげん ごぼう こんにゃく だし 砂糖 酒 みりん しょうゆ しいたけ	【豚ときゃべつのみそ炒め】 ★豚肉 しょうが しょうゆ 酒 キャベツ たまねぎ にんじん 油 ★みそ 酒 砂糖	【牛肉のしぐれ煮】 ★牛肉 ごぼう したらき しょうが 砂糖 しょうゆ みりん 酒 水
	【ほうれんそうのナムル】 ほうれんそう ★もやし にら にんじん しょうゆ ★ごま油 酢 砂糖	【わかめと青菜の和え物】 わかめ 青菜 えのきたけ しょうゆ しょうゆ ★ごま油 塩 ★ごま	【青菜のおかかあえ】 青菜 かつお節 しょうゆ	【ごまポテト】 じゃがいも ★ごま 塩	【ほうれん草の白和え】 ほうれんそう にんじん 干しいたけ しょうゆ 砂糖 しょうゆ 砂糖 ★豆腐 ★ごま ★みそ
	【中華風コーンスープ】 コーン ★卵 たまねぎ ★ごま油 だし 片栗粉 塩	【すまし汁（豆腐・みつ葉）】 ★豆腐 みつば だし しょうゆ 塩	【すまし汁（わかめ・ふ）】 わかめ ★焼きふ 塩 しょうゆ だし	【もやしとハムのスープ】 ローズハム ★もやし えのきたけ だし 塩 ★ごま油	【かきたま汁】 ★卵 みつば だし しょうゆ 塩
	【ごはん】 米	【ごはん】 米	【ごはん】 米	【ごはん】 米	【ごはん】 米

おやつ	【柏餅】 上新粉 白玉粉 砂糖 あずき 砂糖	【焼きおにぎり】 米 しょうゆ ★ごま油 みりん かつお節 ★ごま	【チーズしらすトースト】 ★食パン ちりめんじゃこ ★チーズ	【ふかし芋】 さつまいも	【くだもの（バナナ）】 ★バナナ
	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳 【チーズ】 ★チーズ	【牛乳】 ★牛乳 【クッキー】 ★薄力粉 ★バター ★卵 砂糖

※アレルギー：★えび（ちりめんじゃこ、貝類、練り製品に混入している場合あり）・かに（ちりめんじゃこ、魚介類、練り製品に混入  
卵・小麦・そば・落花生乳・あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジキウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・牛肉・鶏  
くるみ・大豆・まつたけ・やまいも・カシューナッツ・ごま

	平成30年5月14日 (月)	平成30年5月15日 (火)	平成30年5月16日 (水)	平成30年5月17日 (木)	平成30年5月18日 (金)
昼食	【カレーライス】 米 ★豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 ★バター ★薄力粉 カレー粉 塩 ★牛乳 トマトケチャップ ソース 水 だし しょうゆ しょうが みりん 【切干大根サラダ】 切干大根 きゅうり ツナ マヨドレ 塩	【鶏の塩焼きグリル】 ★鶏肉 塩 【かぶのミルクスープ】 かぶ しめじ たまねぎ にんじん 塩 ★バター ★牛乳 ★薄力粉 【ごはん】 米 【じゃがいもとアスパラのサラダ】 じゃがいも アスパラガス ベーコン マヨドレ 塩	【あじのごま焼き】 あじ ★薄力粉 ★ごま 酒 しょうゆ 【味噌汁（かぶ・油揚げ）】 かぶ ★油揚げ だし ねぎ ★みそ 【ごはん】 米 【キャベツとコーンのサラダ】 キャベツ にんじん ひじき ツナ コーン マヨドレ 塩	【ハンバーグ】 ★牛ミンチ ★ぶたひき肉 たまねぎ ★パン粉 ★牛乳 塩 油 トマトケチャップ ソース ★卵 【ブロッコリーサラダ】 ブロッコリー きゅうり ベーコン 油 酢 しょうゆ 【味噌汁（青菜・油揚げ）】 ★油揚げ 青菜 だし ★みそ 【ごはん】 米	【さわらの照り焼き】 さわら みりん しょうゆ 油 【卵の花とひじきの炒り煮】 おから にんじん 油揚げ ひじき こんにゃく こねぎ しょうゆ みりん だし 砂糖 酒 【味噌汁（えのき・わかめ）】 えのきたけ わかめ だし ★みそ 【豆ごはん】 ごはん グリーンピース 酒 塩 こんぶ

おやつ	【ハムマヨパン】 ★強力粉 ★牛乳 砂糖・塩 イースト ロースハム マヨドレ ★卵 【牛乳】 ★牛乳	【マーマレードジャムクッキー】 ★薄力粉 ★マーマレード ベーキングパウダー ★バター ★卵 砂糖 【お茶】	【小豆かぼちゃ】 あずき かぼちゃ 砂糖 塩 【牛乳】 ★牛乳	【おからドーナツ】 おから ★薄力粉 ベーキングパウダー ★バター ★牛乳 油・砂糖 ★卵 【牛乳】 ★牛乳	【ヨーグルトケーキ】 ヨーグルト ★卵 ★薄力粉 砂糖 油 レモン ベーキングパウダー 【牛乳】 ★牛乳

※アレルギー：★えび（ちりめんじゃこ、貝類、練り製品に混入している場合あり）・かに（ちりめんじ

卵・小麦・そば・落花生乳・あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジキウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン  
くるみ・大豆・まつたけ・やまいも・カシューナッツ・ごま

	平成30年5月21日 (月)	平成30年5月22日 (火)	平成30年5月23日 (水)	平成30年5月24日 (木)	平成30年5月25日 (金)
昼食	<b>【具だくさんうどん】</b> ★うどん だし しょうゆ みりん 塩 ★豚肉 にんじん しめじ だいこん ごぼう はくさい 片栗粉  <b>【青菜とおあげの炒め物】</b> 青菜 ちりめんじゃこ ★油揚げ 塩 ★ごま油 しょうゆ	<b>【鮭の味噌マヨ焼き】</b> ★紅鮭 塩 マヨドレ 砂糖 ★みそ  <b>【わかめと青菜の和え物】</b> わかめ 青菜 えのきたけ しょうゆ しょうゆ ★ごま油 塩 ★ごま  <b>【すまし汁（豆腐・三つ葉）】</b> ★豆腐 みつば だし しょうゆ 塩  <b>【ごはん】</b> 米	<b>【筑前煮】</b> 油 にんじん ★鶏もも れんこん さやいんげん ごぼう こんにゃく だし 砂糖 酒 みりん しょうゆ しいたけ  <b>【青菜のおかかあえ】</b> 青菜 かつお節 しょうゆ  <b>【すまし汁（わかめ・ふ）】</b> わかめ ★焼きふ 塩 しょうゆ だし  <b>【ごはん】</b> 米	<b>【豚ときゃべつのみそ炒め】</b> ★豚肉 しょうが しょうゆ 酒 キャベツ たまねぎ にんじん 油 ★みそ 酒 砂糖  <b>【ごまポテト】</b> じゃがいも ★ごま 塩  <b>【もやしとハムのスープ】</b> ロースハム ★もやし えのきたけ だし 塩 ★ごま油  <b>【ごはん】</b> 米	<b>【牛肉のしぐれ煮】</b> ★牛肉 ごぼう したらき しょうが 砂糖 しょうゆ みりん 酒 水  <b>【ほうれん草の白和え】</b> ほうれんそう にんじん 干しいたけ しょうゆ 砂糖 しょうゆ 砂糖 ★豆腐 ★ごま ★みそ  <b>【かきたま汁】</b> ★卵 みつば だし しょうゆ 塩  <b>【ごはん】</b> 米

おやつ	<b>【じゃがもちくん】</b> じゃがいも 片栗粉 ★牛乳 ★バター しょうゆ 砂糖 みりん <b>【牛乳】</b> ★牛乳	<b>【焼きおにぎり】</b> 米 しょうゆ ★ごま油 みりん かつお節 ★ごま  <b>【牛乳】</b> ★牛乳	<b>【チーズしらすトースト】</b> ★食パン ちりめんじゃこ ★チーズ  <b>【牛乳】</b> ★牛乳	<b>【ふかし芋】</b> さつまいも  <b>【牛乳】</b> ★牛乳 <b>【チーズ】</b> ★チーズ	<b>【くだもの（バナナ）】</b> ★バナナ <b>【牛乳】</b> ★牛乳 <b>【クッキー】</b> ★薄力粉 ★バター ★卵 砂糖
-----	--	--	--	--	---

※アレルギー：★えび（ちりめんじゃこ、貝類、練り製品に混入している場合あり）・かに（ちりめんじ

卵・小麦・そば・落花生乳・あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジキウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン  
くるみ・大豆・まつたけ・やまいも・カシューナッツ・ごま

	平成30年5月28日 (月)	平成30年5月29日 (火)	平成30年5月30日 (水)	平成30年5月31日 (木)	
昼食	【麻婆豆腐】 ★豆腐 ★ぶたひき肉 たまねぎ ねぎ しょうが ★ごま油 ★みそ 砂糖 塩 しょうゆ 片栗粉 酒 【ほうれんそうのナムル】 ほうれんそう ★もやし にら にんじん しょうゆ ★ごま油 酢 砂糖 【中華風コーンスープ】 コーン ★卵 たまねぎ ★ごま油 だし 片栗粉 塩 【ごはん】 米	【鶏の塩焼きグリル】 ★鶏肉 塩  【じゃがいもとアスパラのサラダ】 じゃがいも アスパラガス ベーコン マヨドレ 塩  【かぶのミルクスープ】 かぶ しめじ たまねぎ にんじん 塩 ★バター ★牛乳 ★薄力粉 【ごはん】 米	【あじのごま焼き】 あじ ★薄力粉 ★ごま 酒 しょうゆ  【キャベツとコーンのサラダ】 キャベツ にんじん ひじき ツナ コーン マヨドレ 塩  【味噌汁（かぶ・油揚げ）】 かぶ ★油揚げ だし ねぎ ★みそ  【ごはん】 米	【ハンバーグ】 ★牛ミンチ ★ぶたひき肉 たまねぎ ★パン粉 ★牛乳 塩 油 トマトケチャップ ソース ★卵  【ブロッコリーサラダ】 ブロッコリー きゅうり ベーコン 油 酢 しょうゆ  【味噌汁（青菜・あげ）】 ★油揚げ 青菜 だし ★みそ  【ごはん】 米	

おやつ	【柏餅】 上新粉 白玉粉 砂糖 あずき 砂糖  【牛乳】 ★牛乳	【マーマレードジャムクッキー】 ★薄力粉 ★マーマレード ベーキングパウダー ★バター ★卵 砂糖  【お茶】	【小豆かぼちゃ】 あずき かぼちゃ 砂糖 塩  【牛乳】 ★牛乳	【おからドーナツ】 おから ★薄力粉 ベーキングパウダー ★バター ★牛乳 油・砂糖 ★卵 【牛乳】 ★牛乳	
-----	--	---	---	---	--

※アレルギー：★えび（ちりめんじゃこ、貝類、練り製品に混入している場合あり）・かに（ちりめんじ

卵・小麦・そば・落花生乳・あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジキウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン  
くるみ・大豆・まつたけ・やまいも・カシューナッツ・ごま