

2020年5月

予定献立表

miraiと～ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	グリーンピース御飯 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのじゃこごまあえ パイン缶	こめ しらたき、さとう ごま	ぶたにく しらすぼし	グリーンピース、こんぶ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ もやし、にんじん、さやえんどう パインかん	さけ、しお しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ
02 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	あんかけうどん キャンディーチーズ	うどん、かたくりこ	とりにく チーズ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
07 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ミートスパゲティー キャベツのサラダ キャンディーチーズ	スパゲティ、こめこ、あぶら、さとう あぶら、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、みかん、きゅうり	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 しらすごはん	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう	しょうゆ
08 金	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・わかめ) さわらとごぼうの煮つけ かぼちゃのサラダ	こめ さとう、あぶら マヨドレ	みそ さわら	たまねぎ、こまつな、わかめ ごぼう、しょうが かぼちゃ、きゅうり、コーン	だしじる しょうゆ、さけ しお
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス おかし		ぎゅうにゅう	バナナ、パインかん、みかん	
09 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	焼きビーフン(豚肉・干しえび) もも缶	ビーフン、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、ほしえび	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ ももかん	さけ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
11 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 おかず汁(油揚げ) さけの塩焼き 小松菜のごま和え	こめ ごまあぶら ごま	みそ、とりにく、あぶらあげ さけ	なす、たまねぎ、えのきたけ こまつな、にんじん、コーン	だしじる しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	ホットケーキミックス、ごま、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、バター、だっしふんにゅう		
12 火	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・さといも) 豚肉と野菜のカレー炒め りんご	こめ さといも あぶら、かたくりこ	とうふ、みそ、あぶらあげ ぶたにく	ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン りんご	だしじる さけ、しお、カレーこ
	午後おやつ	ヨーグルト おかし		ヨーグルト		
13 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン 豆乳ポトフ きゅうりとしらすの酢の物 バナナ	ロールパン じゃがいも ごま、さとう	とうにゅう、とりにく しらすぼし	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、わかめ バナナ	ようふうだしのもと、こしょう、しお りんごす、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ひじきチャーハン	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん、コーン、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん
14 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 すまし汁(じゃが芋・わかめ) かじきのさっぱり甘酢ソース ほうれん草のおかか和え	こめ じゃがいも あぶら、かたくりこ、さとう	かじき かつおぶし	えのきたけ、ねぎ、わかめ たまねぎ ほうれんそう、にんじん	だしじる、しお、しょうゆ しょうゆ、りんごす、さけ、しお、パセリこ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、ごま、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、とうにゅう		
15 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜) 鶏肉と大豆の揚げ煮 オレンジ	こめ さつまいも、かたくりこ、あぶら、さとう	みそ とりにく、だいず	チンゲンサイ、たまねぎ、わかめ にんじん、ほうれんそう、しょうが オレンジ	だしじる さけ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズいももち	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう ミックスチーズ		しお、パセリこ
16 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	焼きうどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
18 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	キッズビビンバ わかめスープ(豆腐・コーン) 蒸しかぼちゃ	こめ、おしむぎ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、コーン、ねぎ、わかめ かぼちゃ	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだしのもと、しお
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお

2020年5月 予定献立表 miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 納豆と野菜のみそ汁 ししゃものパン粉焼き きんぴらごぼう	こめ パンこ、あぶら ごまあぶら、ごま、さとう	とうふ、たまご、みそ、なつとう ししゃも、チーズ	ねぎ、わかめ パセリ にんじん、ごぼう、いんげん	だしじる しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう		
20 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	食パン ポークビーンズ ブロッコリーとちくわのサラダ キャンディーチーズ	しよくパン じゃがいも、あぶら、さとう あぶら	ぶたにく、だいず ちくわ チーズ	たまねぎ、カットマト缶詰、にんじん、にんにく ブロッコリー、キャベツ、レモンかじゅう	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリ しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 焼きもちおにぎり	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう	コーン	しょうゆ、しお
21 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(ひき肉・もやし) 炒り豆腐(ツナひじき) さつま芋のサラダ	こめ さとう、あぶら、かたくりこ さつま芋、マヨドレ	とりひきにく、みそ とうふ、ツナかん ハム	もやし、にら にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、しいたけ きゅうり	だしじる しょうゆ、みりん しお
	午後おやつ	牛乳 抹茶ケーキ	こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう		しお
22 金	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	ハリハリゆかり御飯 野菜コーンスープ 鶏のから揚げ アスパラサラダ	こめ、おしむぎ じゃがいも かたくりこ、あぶら ごま、さとう	とうにゅう とりにく	きりぼしだいこん クリームコーン、たまねぎ、にんじん のり、しょうが キャベツ、アスパラガス、レモンかじゅう	ようふうだしのもと、しお さけ、しょうゆ しお
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ		
23 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	てりやき野菜丼 キャンディーチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりにく チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
25 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(つぶし大豆・なす) さばとかぼちゃの団子 切干大根の旨煮	こめ かたくりこ、あぶら さとう	だいず、みそ とりひきにく、さば あぶらあげ	なす、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん	だしじる しお だしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 米粉の和風やさい蒸しパン	こめこ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう	こまつな	
26 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	トマトごはん 押し麦のスープ(鶏・キャベツ) 白身魚のかりかりフライ ゆでブロッコリー バナナ	こめ、あぶら おしむぎ コーンフレーク、こめこ、あぶら	とりひきにく たら	トマト キャベツ、にんじん、えのきたけ、しいたけ ブロッコリー バナナ	ようふうだしのもと さけ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう しお
	午後おやつ	発酵乳 ハムチーズサンド	しよくパン、マヨドレ	はっこうにゅう ハム、チーズ		
27 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	長崎ちゃんぽん風うどん 青菜炒め りんご	うどん、あぶら あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ ほうれんそう、コーン りんご	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、さけ、しお、こしょう しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 中華おこわ	もちごめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく	エリンギ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、さけ、ちゅうかだしのもと
28 木	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	御飯 かき玉汁(チンゲン菜) さけのマヨネーズ焼き ひじきの煮物	こめ かたくりこ マヨドレ、あぶら ごまあぶら、さとう	たまご さけ さつまあげ	チンゲンサイ たまねぎ、コーン にんじん、さやえんどう、ひじき	だしじる、しょうゆ、しお しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、バター	かぼちゃ	しお
29 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハヤシライス 小松菜のサラダ ミニフィッシュ	こめ、じゃがいも、あぶら マヨドレ、ごま	ぎゅうにく ベーコン ミニフィッシュ	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース こまつな、もやし	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	100%ジュース 誕生日ケーキ			やさいジュース	
30 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	温そうめん キャンディーチーズ	そうめん	とりにく チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、みりん、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

