

令和5年5月 予定献立表



miraiと〜びこども園

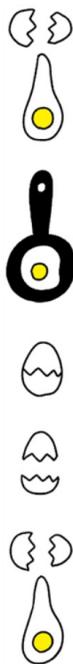
日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01月	昼食	カレーライス ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん バナナ、みかんかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし(かっぱえびせん)	おかし	ぎゅうにゅう			
02火	昼食	御飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ オレンジ	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、さとう、あぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり オレンジ	しょうゆ、さけ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし(たべっ子どうぶつ)	おかし	ぎゅうにゅう			
06土	昼食	ツナスパゲティー スティックチーズ	スパゲティ、あぶら	ツナかん チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
08月	昼食	ハリハリわかめ御飯 中華スープ(白菜・えのき) 厚揚げの炒め物 バナナ	こめ かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	きりぼしだいこん、わかめふりかけ はくさい、えのきたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら バナナ	ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	やきそばめん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ	やきそばソース、さけ	
09火	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鶏肉の甘辛ソテー ベイクドじゃが	こめ かたくりこ、さとう じゃがいも、あぶら	みそ、あぶらあげ とりにく	キャベツ、にんじん りんご、たまねぎ、しょうが あおのり	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、みりん、さけ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	グラニューとう、むせんバター、こむぎこ、しよくパン	ぎゅうにゅう		バニラエッセンス	
10水	昼食	ロールパン(黒糖) ポークビーンズ 大根のシャキシャキサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	ぶたにく、だいず しらすぼし	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく きゅうり、きりぼしだいこん パインかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
11木	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) さけの塩焼き ひじきの煮物	こめ さとう、あぶら	とうふ、とうにゅう、みそ さけ あぶらあげ	こまつな、えのきたけ にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
12金	昼食	キッズビビンバ 豆腐とわかめのスープ もも缶	こめ、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 ねぎ、わかめ ももかん	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ		
13土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり	やきそばソース、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう	バナナ		
15月	昼食	ロールパン(レーズン) 豆乳クリームシチュー 青菜のソテー もも缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら、かたくりこ	とうにゅう、とりにく ベーコン	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、コーンかん ももかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 いなりごはん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	りんごす、しょうゆ、しお	

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		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			
16 火	昼食	御飯 コーンスープ 鶏の唐揚げレモン風味 キャベツの塩昆布和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら	とりにく	クリームコーン、コーンかん レモンかじゅう キャベツ、にんじん、きゅうり、しおこんぶ	ちゅうかだし、しお、パセリこ しょうゆ、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐とココアのケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにゅう		ココア、ベーキングパウダー	
17 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) さばのつけ焼き ほうれん草の塩ナムル	こめ ごま、ごまあぶら	みそ さば	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、さけ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 コーン蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、こなチーズ	コーンかん	ベーキングパウダー	
18 木	昼食	野菜そぼろ丼 みそ汁(なめこ・だいこん) バナナ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーンかん だいこん、なめこ、わかめ バナナ	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
19 金	昼食	ハヤシライス 小松菜のサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ、すりごま	ぶたにく ベーコン のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな、もやし	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
20 土	昼食	あんかけうどん バナナ	うどん、かたくりこ	とりにく	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
22 月	昼食	御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 鶏肉のごまみそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮	こめ かたくりこ ごま、さとう さつまいも、さとう、あぶら	とうふ、たまご とりにく、みそ あぶらあげ	チンゲンサイ にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、むえんバター	ぎゅうにゅう とうにゅう	ほうれんそう、コーンかん		
23 火	昼食	坦々麺 わかめのサラダ バナナ	ちゅうかめん、ねりごま、すりごま、あぶら、さとう さとう、あぶら	ぶたひきにく、みそ ツナかん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
24 水	昼食	菜飯ごはん 高野豆腐とじゃがいものうま煮 キャベツの中華和え パイン缶	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、こおりとうふ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり パインかん	ふりかけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ ※幼児クラスのみ	牛乳 プリン おかし(おにぎりせんべい)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			
25 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) かじきの香味焼き 切干大根の旨煮	こめ かたくりこ、あぶら さとう	みそ かじき あぶらあげ	こまつな、えのきたけ にんにく、しょうが にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	さとう、しょくパン、コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ココア	

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		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			
26 金	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、かたくりこ さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	なめこ、ねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん	アガー、バニラエッセンス	
29 月	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) 豚肉とキャベツのみそ炒め オレンジ	こめ はるさめ さとう、あぶら	ぶたにく、みそ	チンゲンサイ、コーンかん キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが オレンジ	ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	マヨネーズ、しょくパン	しらすぼし、こなチーズ	あおのり		
30 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さわらの若草焼き ほうれん草のごま和え	こめ マヨネーズ すりごま	とうふ、みそ さわら	ねぎ、わかめ パセリ ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス おかし(ぱりんこ)	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、バナナ、パインかん		
31 水	昼食	チキンカレー ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	とりにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん バナナ、みかんかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし(こつぶっこ)	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



### 朝ごはんを しっかり食べよう

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に活動することができません。また、1回の量をあまり多く食べられない子どもたちにとって、朝食は大切な栄養源です。忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、朝ごはんをしっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう。



### しゅん 旬のたべもの



しんたまねぎ  
アスパラガス  
はるキャベツ  
いちご  
しんごぼう  
しんじゃがいも

今月の  
おすすめレシピ

## マーボー豆腐



<材料>	4人分
木綿豆腐	300g
豚ひき肉	80g
たまねぎ	80g
にんじん	50g
ねぎ	20g
しょうが	少々
ごま油	小さじ1
水	120ml
赤みそ	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ2
料理酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	適量

### <作り方>

- ① 豆腐を角切りにし、茹でる。
- ② たまねぎ、にんじん、ねぎをみじん切りにする。
- ③ ごま油でひき肉、おろししょうが、②を炒める。
- ④ 水を加え、調味料で味を調える。
- ⑤ 豆腐を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### <一口メモ>

片栗粉はお好みで調整してください。  
給食では崩れにくい木綿豆腐を使用していますが、お好みで絹ごし豆腐を使用してもよいです。