

★ 5月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ みりん風 みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■憲法記念日 	■みどりの日 	■こどもの日 	■わかめうどん うどん とりにく わかめ たまねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし	■☆こどもの日☆ ■ケチャップライス 米 ツナ水煮 ブイヨン しお たまねぎ にんじん ケチャップ マーガリン パセリ缶 ■豆腐ハンバーグ とうふハンバーグ 中濃ソース ■大豆サラダ だいず水煮 ミックスピーズ にんじん さやいんげん マヨネーズ ■スープ コーン きゃべつ ブイヨン しお	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ とりからスープ ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ 春雨 わかめ とりからスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■蛙の塩焼き さけ りょうり酒 しお ■キャノーラ油 ■がんとどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる だいこん はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ きやべつ にんじん ポンス みりん風 しお ■キャノーラ油 ■小松菜と厚揚げの煮物 あつあげ ごま油 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる わかめ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ とんかつソース さとう しお こししょう ■キャノーラ油 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 緑豆もやし コーン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 しお ■スープ たまねぎ しめじ ブイヨン しお	■ナポリタン スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお ■キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■カツカレー 米 新ジャガイモ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン 豚ハレ しお だいず菜フレーク かたくり粉 ■キャノーラ油 ■ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 ■オクラの和え物 おくら にんじん みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 
	10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶				■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶
3時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳				■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ジャムサンド 食パン マーガリン いちごジャム ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マッシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	
昼食	■ごはん 米 ■牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう みりん風 濃口しょうゆ ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 はくさい にんじん 濃口しょうゆ みりん風 白ごま ■みそしる あぶらあげ わかめ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ 赤ピーマン りょうり酒 みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 削りぶし しお ■すまし汁 はくさい ふ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のフライ ホキ りょうり酒 だいず菜フレーク かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ たまねぎ きゃべつ ブイヨン しお	■五目うどん うどん とりにく りょうり酒 はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白ごま	■ポークカレー 米 ぶたにく 新ジャガイモ 新玉ネギ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻油炒め ぶたにく たまねぎ りょうり酒 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう みりん風 さとう 白ごま ■キャノーラ油 ■大豆の燗煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし ■みそしる だいこん にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく たまねぎ りょうり酒 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■ちくわときゅうりの酢の物 ちくわ きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 ごま油 にんじん 青ねぎ しお だし昆布 削りぶし	■たきごみごはん 米 しめじ にんじん こんにゃく あぶらあげ 淡口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■カレイの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■南瓜の煮物 かぼちゃ さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きやべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■カレーピラフ 米 ウインナー たまねぎ にんじん キャノーラ油 しお カレー粉 ブイヨン ■ライスパスタのサラダ ライスパスタ にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■オニオンスープ たまねぎ ブイヨン しお パセリ缶	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ みりん風 しお ほうれん草 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■カリフラワーのボン酢和え カリフラワー にんじん ポンス ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の塩焼き さば しお ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる にんじん ごま油 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 
	10時	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶
3時	■クラッカー クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■マカロニ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト さとう ミックスフルーツ缶 ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳