



# 令和3年5月予定献立表

松島さくら保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	土	ふりかけ茶ん	ごはん	じゃこ 鯉節 のり	茶葉	ごま ごま油	八十八夜メニュー 
		アンサンプルエッグ		アンサンプルエッグ			
焼き餃子				餃子			
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
6	木	こいのぼりバーグ	ごはん	豚肉 鶏肉 黒豆	玉ねぎ ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ 油 パン粉	子どもの日メニュー 東京五輪聖火リレー「熊本県」
		アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	オリーブオイル 砂糖	
キャベツの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し		キャベツ 人参			
子どもの日ゼリー					ゼリー		
おやつ		♪いきなり団子 麦茶			あんこ		
7	金	白身魚のエスカベージュ	セルフおにぎり	バサ	生姜 玉葱 人参 トマト	砂糖 片栗粉 油	東京五輪聖火リレー「長崎県」
		昆布とちくわの煮物		昆布 ちくわ さつま揚げ	人参 椎茸	ごま油 砂糖	
茄子と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し		茄子 玉葱			
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		♪手作りカステラ 牛乳			卵 飲:牛乳		
8	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		しゅうまい				しゅうまい	
野菜炒め				キャベツ 人参 もやし	油		
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		ゼリー					
10	月	マカロニグラタン	ごはん	チーズ 鶏肉 えび 生クリーム 牛乳	にんにく 玉葱 しめじ アスパラ ブロッコリー	油 マカロニ 小麦粉 バター	東京五輪聖火リレー「佐賀県」
		揚げごぼうサラダ		味噌	大根 人参 ごぼう もやし	油 砂糖	
キャベツと白菜のスープ		ベーコン		キャベツ 白菜 人参 パセリ			
果物(りんご)				りんご			
おやつ		♪丸ぼうろ 牛乳			卵 飲:牛乳		
11	火	鶏肉の照り焼き丼	ごはん	鶏肉 のり	グリーンピース 人参 生姜	米 片栗粉	東京五輪聖火リレー「福岡県」
		じゃが芋のカクテル煮		ウインナー	人参 いんげん	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	
玉葱とさやえんどうの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し		玉ねぎ さやえんどう			
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		♪焼きうどん 牛乳			豚肉 飲:牛乳		
12	水	竹の子ご飯	ごはん	油揚げ 鶏肉	竹の子 人参 椎茸 いんげん	米 油 砂糖	BookdeLunch かぐやひめ
		鮭の西京焼き		鮭 味噌	ねぎ 生姜	砂糖 ごま油	
ハンパソテーサラダ		鶏肉 味噌		キャベツ もやし 人参 胡瓜	ごま油 砂糖 ねりごま		
花麩のすまし汁		鯉節		椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ	花麩		
富士山と満月				黄桃	ゼリー		
おやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
13	木	豚肉とパプリカソテー	ごはん	豚肉	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 生姜 にんにく ねぎ	油 ごま	東京五輪聖火リレー「山口県」
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 こんにゃく 人参 もやし いんげん	砂糖	
根菜の味噌汁		味噌 煮干し		ごぼう 大根 南瓜 ねぎ 人参	じゃが芋		
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		♪わかめご飯にぎり 麦茶			炊き込みわかめの素		
14	金	たらのクリームソースかけ	ごはん	たら 豆乳	玉ねぎ ミックスベジタブル	小麦粉 油	東京五輪聖火リレー「島根県」
		大豆の磯煮		ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 いんげん	ごま油 砂糖	
さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し		小松菜 ねぎ	さつま芋		
果物(オレンジ)				オレンジ			
おやつ		♪ぜんざい(おから餅) 麦茶			おから 豆乳 あんこ		
15	土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		たれ付き肉団子		肉団子			
野菜炒め				キャベツ 人参 もやし	油		
果物(バナナ)				バナナ			
おやつ		ヨーグルト			ヨーグルト		
17	月	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	東京五輪聖火リレー「広島県」
		磯ドレ和え			白菜 人参 もやし 胡瓜 大根	ドレッシング ごま	
南瓜の味噌汁		味噌 煮干し		南瓜 小松菜 ねぎ			
果物(りんご)				りんご			
おやつ		♪広島焼き 牛乳			豚肉 青のり 鯉節 飲:牛乳		

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
18	火 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	生姜 玉ねぎ 人参 セロリ りんご	じゃが芋 油 カレールー	みんな大好きな カレーライス
		福神漬		福神漬			
おやつ		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 人参 大根 胡瓜	オリーブ油 砂糖	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも レーズン バイン ナタデココ バナナ		
		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
19	水 😊	蒜山(ひるぜん) おこわ	ごはん	鶏肉 油揚げ 小豆	人参 椎茸 こんにゃく ごぼう	米 もち米 砂糖	今月の郷土料理 「岡山県」
		鯖の春香焼き		鯖			
おやつ		もやしの胡麻和え		鶏肉	小松菜 人参 もやし えのき	ごま 砂糖	
		茄子と豚肉の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	茄子 玉葱 人参		
		果物(桃缶)			もも		
		♪むらすすめ 牛乳		卵 牛乳 あんこ		バター ホットケーキ粉	
20	木 😊	かみかみチキンナゲット	ごはん	大豆 豆腐 鶏肉 高野豆腐	れんこん	パン粉 片栗粉 油	かみかみメ ニュー しっかり噛んで 食べましょう
		野菜のきんぴら		昆布	ごぼう 人参 こんにゃく グリンピース	ごま 砂糖 油	
おやつ		若竹汁		わかめ 鰹節	竹の子 椎茸 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
		♪ふかし芋 牛乳		飲:牛乳		さつま芋	
21	金 😊	鯖の味噌煮	ごはん	鯖(バサ) 味噌	生姜	砂糖	東京五輪 聖火リレー 「鳥取県」
		野菜の磯揚げ		青のり	南瓜 人参	さつま芋 じゃが芋 油	
おやつ		大根と茄子の味噌汁		味噌 煮干し	茄子 大根 人参 小松菜		
		果物(りんご)			りんご		
		♪春雨茶わん蒸し 麦茶		鶏肉 卵 鰹節	三つ葉	春雨 砂糖	
22	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		オムレツ		オムレツ			
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		クッキー 麦茶				クッキー	
24	月 😊	お茶入り和風バーグ	ごはん	鶏肉 豚肉 豆乳	茶葉 玉ねぎ	パン粉 ノンエッグマヨネーズ	東京五輪 聖火リレー 「兵庫県」
		南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 ブロccoli	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		キャベツとほうれん草の味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ 人参 ほうれん草		
		果物(りんご)			りんご		
		♪ばち汁 麦茶		油揚げ 鰹節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ	ソーメン	
25	火	納豆チーズオムレツ	ごはん	卵 納豆 チーズ 牛乳	ねぎ	油	東京五輪 聖火リレー 「京都府」
		肉じゃがカレー味		豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 油 砂糖	
おやつ		青菜ともやしの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	もやし 小松菜		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		♪水無月 麦茶		甘納豆		米粉 片栗粉 小麦粉 砂糖	
26	水 😊	パプリカシュチュルケ	ごはん	鶏肉 サワークリーム	玉ねぎ	小麦粉 油	世界の料理 ハンガリー 料理
		キャベツパスタ			キャベツ	油 マカロニ 砂糖	
おやつ		ポテトとセロリのスープ			セロリ 玉ねぎ	じゃが芋 油 小麦粉	
		果物(バナナ)			パイナップル (バナナ)		
		♪ブルーンのカスタード焼き 麦茶		卵 牛乳	ブルーン	小麦粉 砂糖	
27	木 😊	餃子フライ	ごはん			餃子フライ 油	東京五輪 聖火リレー 「滋賀県」
		チャブチェ		豚肉	えのき 人参 小松菜	春雨 ごま油 砂糖 ごま	
おやつ		中華コーンスープ		卵	コーン 椎茸 人参 あさつき	片栗粉	
		果物(バナナ)			バナナ		
		♪しよいめしにぎり 麦茶		昆布 鶏肉	ごぼう 人参	米	
28	金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米	お誕生日会 
		ピザポテト春巻き		ハム	胡瓜 人参	ピザポテト春巻き 油	
おやつ		マカロニサラダ		ウインナー	玉ねぎ 人参 いんげん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		ポトフ			バナナ	じゃが芋	
		果物(バナナ)					
		♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	メロン	米粉のカップケーキ	
29	土	照り焼きチキン	ごはん	鶏肉			
		厚焼き玉子		卵焼き			
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		ビスケット 麦茶				ビスケット	
31	月 😊	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉ねぎ しめじ 人参 トマト オレンジジュース	米 油 ハヤシルー	東京五輪 聖火リレー 「福井県」
		かみかみサラダ			ごぼう 小松菜 人参 キャベツ もやし	砂糖 ごま油	
おやつ		カクテルゼリー入りフルーツポンチ			みかん もも バイン レモン汁	ゼリー 砂糖	
		♪いも安倍川 牛乳		きな粉		じゃが芋 片栗粉 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)