



令和4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	
2	月	ふりかけ茶ん	ごはん	じゃこ のり 鯉節	茶葉	ごま ごま油	八十八夜 & 子どもの日 メニュー 
		鯉のぼりバーグ		豚肉 黒豆	玉葱 ミックスベジタブル	油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	
フレンチサラダ	わかめ 鯉節	ブロッコリー 胡瓜 大根 人参		オリーブ油 砂糖			
若竹汁	竹の子 椎茸 ねぎ						
果物(オレンジ)	オレンジ						
おやつ		♪お茶入り蒸しパン 麦茶		小豆 豆乳		蒸しパンミックス粉 ノンエッグマヨネーズ	
6	金	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	5月6日は、コ ロケの日で す。 コロッケなどの 冷凍食品を製造 する株式会社味 のちめやが制定 しました。
		カリプロコーンサラダ			ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 キャベツ 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	
麩とわかめの味噌汁	わかめ 味噌 煮干し	ねぎ		麩			
果物(みかん缶)	みかん						
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	土	チキンカツ	ごはん	チキンカツ		油	
		厚焼き玉子		玉子焼き			
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				ゼリー	
9	月	煮込みうどん	ごはん	豚肉 煮干し	人参 椎茸 ねぎ 小松菜	うどん ごま油 砂糖	香川県の讃岐う どんや秋田県の 稲庭うどん、群 馬県の水沢う どんの3つが日本 の「三大う どん」です。
		鶏肉の天ぷら		鶏肉	小松菜 ノンエッグマヨネーズ 油		
ほうれん草の五目ごま和え	寒天 糸かまぼこ	ほうれん草 胡瓜 人参 もやし		ごま 砂糖			
果物(オレンジ)	オレンジ						
おやつ		♪きな粉おにぎり 麦茶		きな粉		米 砂糖	
10	火	コーン団子		豚肉 鶏肉	玉葱 人参 コーン にんにく 生姜	片栗粉	おやつクリーム サンドパンの カスタードク リームは給食室 で手作りしま す。
		南瓜とブロッコリーのサラダ		南瓜 ブロッコリー 人参 レーズン	ノンエッグマヨネーズ		
豆腐となめこの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ					
果物(りんご)	りんご						
おやつ		♪クリームサンドパン 牛乳		牛乳 卵		パン 小麦粉 砂糖	
11	水	ラザニア	ごはん	豚肉 生クリーム チーズ	玉葱 人参 エリンギ	マカロニ デミソース 油	ラザニアは通 常、平たい板状 パスタを使用し ますが、給食で はシェルマカロ ニを使って作り ます。
		アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖	
春キャベツと大根のスープ	ベーコン	大根 キャベツ 人参					
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		♪フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん バイリン もも レーズン ナタデココ りんご		
12	木	鮭のサラダ焼	ごはん	鮭	コーン	マッシュポテト 油	SDGsメニュー
		さつま芋と人参と大根の皮ごときんぴら		人参 大根	さつま芋 砂糖 油 ごま		
豚汁	豚肉 豆腐 味噌 煮干し	こんにゃく ごぼう ねぎ		里芋 ごま油			
果物(スターカットりんご)	りんご						
おやつ		♪ちぢみ 牛乳		飲:牛乳 じゃこ ツナ	キャベツ ほうれん草 コーン	小麦粉 ごま油 砂糖	
13	金	ピビンバ	ごはん	豚肉 卵 味噌	胡瓜 ほうれん草 人参 もやし	米 ごま油 ごま 砂糖	ピビンバの、ピ ビンは「混ぜ る」、パは「こ はん」のこ とで、『混ぜこ 飯』を指す言葉 です。
		スマイルポテト			コーン 玉葱 人参 小松菜	じゃが芋 油	
玉葱とコーンのスープ		パイナップル					
果物(パイナップル) (バナナ)							
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
14	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		フライポテト				じゃが芋 油	
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				ゼリー	
16	月	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ(サケ)	生姜	片栗粉 油	かみかみ メニュー
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
根菜の味噌汁	味噌 煮干し	ごぼう 人参 大根 小松菜 ねぎ					
果物(オレンジ)	オレンジ						
おやつ		♪野菜蒸しパン 牛乳		牛乳	ミックスベジタブル	蒸しパンミックス粉 ノンエッグマヨネーズ	
17	火	キッシュ	セルフ おにぎり	ハム 卵 ツナ チーズ 生クリーム	トマト 人参 ほうれん草	じゃが芋	キッシュとは、 卵と生クリーム を使って作るフ ランスローレン 地方の郷土料理 です。
		おかか和え		鶏肉 おかか	小松菜 もやし 人参	砂糖	
新玉葱とえんどうの味噌汁	味噌 煮干し	玉葱 さやえんどう					
果物(りんご)	りんご						
おやつ		♪マカロニきな粉 牛乳		飲:牛乳 きな粉		マカロニ 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。

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	
18	水	白身魚のローベル風	ごはん	たら	玉葱 マッシュルーム ビーマン	砂糖	ローベル風とは、トマト煮込みのことで、フランスのローベル地方の家庭料理です。
		ウイナーとポテトのソテー		ウイナー	キャベツ 人参 もやし いんげん	じゃが芋 油	
		大根とわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	大根 ねぎ		
		果物(りんご)		りんご			
	おやつ	♪クッキー 牛乳		飲:牛乳 卵		小麦粉 砂糖 バター	
19	木	豚肉の味噌カツ	ごはん	豚肉 味噌		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 ごま油 ごま 砂糖	今月の郷土料理「愛知県」
		切り干し大根ソテー			切り干し大根 しめじ 小松菜 人参	ごま油	
		麩のすまし汁		鯉節	椎茸 ほうれん草 人参 えのき	麩	
		果物(オレンジ)		オレンジ			
	おやつ	♪鬼まんじゅう 麦茶				さつまいも 小麦粉 砂糖	
20	金	鯖のねぎごま味噌焼き	ごはん	鯖(バサ) 味噌	生姜 ねぎ	砂糖	独特のぬめりは水溶性食物繊維で、血液をサラサラにしたり、がん細胞を抑制する効果があります。
		じゃが芋のカクテル煮		ウイナー	人参 いんげん	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	
		もずくスープ		もずく 豆腐	小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜	ごま	
		果物(バナナ)		バナナ			
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
21	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		オムレツ		オムレツ			
		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	
23	月	鶏肉のマーマレード焼き	ごはん	鶏肉		ジャム 砂糖 片栗粉	マーマレードは、果肉と果汁に加えて、果汁の皮も使用するので、ジャムに比べて栄養価が高いです。
		ほうれん草のごまよごし			ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	ごま 砂糖	
		五目味噌汁		味噌 煮干し	大根 人参 白菜 ねぎ	さつまいも	
		果物(オレンジ)		オレンジ			
	おやつ	♪豆腐ケーキ 牛乳		飲:牛乳 豆腐 豆乳		卵 小麦粉 片栗粉 油 ベーキングパウダー	
24	火	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	茎わかめは、茎わかめというワカメの品種があるわけではなく、わかめの中茎(芯)にあたる部分のことです。
		茎わかめのきんぴら		茎わかめ 豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく	ごま 砂糖 油	
		大根の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 小松菜 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
25	水	真砂揚げ	ごはん	豆腐 鶏肉 たら じゃこ	ねぎ	片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油	「真砂」とは細かい砂を意味し、細やかな粒状に仕立てた料理に「真砂」という名前がつけられます。
		ツナと胡瓜の酢の物		ツナ	胡瓜 キャベツ 人参	砂糖 ごま油	
		ビーフンスープ		ベーコン 糸かまぼこ	玉葱 人参 青梗菜	ビーフン 片栗粉	
		果物(パイナップル) (バナナ)			パイナップル		
	おやつ	♪焼きもちおにぎり 麦茶			コーン	米 油	
26	木	ビーマン肉詰め焼き	ごはん	大豆ミート 豆乳	ビーマン 玉葱 人参	パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	SDGsメニュー
		野菜炒め		生揚げ	キャベツ 人参 もやし コーン	油	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物(スターカットりんご)		りんご			
	おやつ	♪マフィン(米粉のカップケーキ) 牛乳		卵 牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 マーガリン	
27	金	ウイナーのカレーライス	ごはん	ウイナー	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 油 カレールー	Book de Lunch「カレーだいのまほう」
		福神漬		味噌	福神漬	胡瓜 人参 大根 ごぼう	
		ゆで野菜スティック			みかん パイン もも レーズン バナナ りんご		
		フルーツポンチ					
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
28	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		和風きんぴら包み焼		和風きんぴら包み焼			
		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	
30	月	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会
		鶏肉のメキシカンソース		鶏肉	玉葱 人参 ビーマン トマト	砂糖 油 小麦粉	
		彩りサラダ			キャベツ 大根 コーン いんげん 赤ビーマン	オリーブ油 砂糖	
		さつまいもの味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつまいも	
		果物(バナナ)			バナナ		
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	メロン	お米のカップケーキ カラーシュガー	
31	火	点心3点セット	ごはん	卵 ハム	人参 胡瓜	春巻き 餃子 しゅうまい 油	世界の料理「中国料理」
		春雨中華サラダ		味噌 煮干し	ごぼう 人参 大根 南瓜 ねぎ	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	
		根菜の味噌汁				じゃが芋	
		果物(パイナップル) (オレンジ)			パイナップル		
	おやつ	杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん もも レーズン バナナ りんご		

☆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。