



2022年5月

## 5月 献立表



関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん こいのぼりハンバーグ ブロッコリーサラダ(ごまドレッシング) コンスープ(ほうれん草)	○塩せんべい ○牛乳 ◎こいのぼりクッキー ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、干しぶどう、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、スイートコーン、レーズン	うるち米、パン粉、かたくり粉、調合油、マカロニ、すりごま、塩せんべい、薄力粉、上白糖	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、コンクリームスープ、コンソメ
6金	ごはん ひじき入りつくね ほうれん草ともやしの納豆和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎アップルパイ ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、かつお節、油揚げ、牛乳	たまねぎ、干しひじき、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、かぼちゃ、りんご、レモン	うるち米、かたくり粉、上白糖、調合油、ぎょうざの皮	食塩、うすくちしょうゆ、水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
7土	ごはん 中華丼 ブロッコリーのツナサラダ じゃがいもとコーンのスープ	○ビスコ ○牛乳 ◎クリームパン ◎牛乳	豚肉、ツナ缶、牛乳	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、マヨドレ、ビスコ、クリームパン
9月	ごはん 肉じゃが 春キャベツとコーンのサラダ 小松菜とえのきのすまし汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎鮭のラスク ◎牛乳	豚肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、スイートコーン、こまつな、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、しらたき、調合油、上白糖、釜焼きふ、食塩不使用バター、グラニュー糖	うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、穀物酢、マヨドレ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、クラッカー
10火	ごはん 鶏肉とコーンの炒め物 かぼちゃとハムのサラダ 小松菜としめじの味噌汁 バナナ	○アンパンマン野菜せんべい ○牛乳 ◎きなこさつまいも ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、きな粉	スイートコーン、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、干しぶどう、きゅうり、こまつな、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、調合油、さつまいも、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、ハム、マヨドレ、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい
11水	ごはん 鮭のパン粉焼き じゃがいものきんぴら 大根としめじの味噌汁	○干し芋 ○牛乳 ◎鮭うどん(おやつ) ◎麦茶	さけ、牛乳、豚肉、かつお節	にんじん、さやいんげん、だいこん、ぶなしめじ、乾燥わかめ、たまねぎ、キャベツ	うるち米、パン粉、調合油、じゃがいも、ごま油、上白糖、干しいも、うどん	食塩、バセリ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、中濃ソース
12木	食パン 鶏肉のマーメイド焼き れんこんのツナ和え 小松菜と大根のコンソメスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎鮭わかめおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、さけフレーク	オレンジマーメイド、れんこん、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、乾燥わかめ	食パン、調合油、上白糖、塩せんべい、うるち米、いりごま	うすくちしょうゆ、合成清酒、こいくちしょうゆ、マヨドレ、コンソメ
13金	ごはん チキンピカタ ほうれん草とハムの和えもの じゃがいもの豆乳スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎フライドポテト ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、調製豆乳、牛乳	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、はくさい、ぶなしめじ	うるち米、薄力粉、調合油、じゃがいも	食塩、清酒、ペーキングパウダー、トマトケチャップ、バセリ、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、クラッカー
14土	ごはん ハヤシライス キャベツのコンソメスープ フルーツ	○マリービスケット ○牛乳 ◎プリン(市販) ◎牛乳	牛もも肉、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、みかん缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、食塩不使用バター	ハヤシライス、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ビスケット、カスタードプリン
16月	ごはん 肉豆腐 切干大根とハムのサラダ もやしと小松菜の味噌汁	○アンパンマン野菜せんべい ○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎麦茶	鶏ひき肉、焼き豆腐、牛乳、油揚げ	長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、こまつな	うるち米、上白糖、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、ハム、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい
17火	ごはん 中華丼 しらたきの中華風サラダ チンゲン菜の中華スープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎にんじんクッキー ◎牛乳	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、しいたけ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、スイートコーン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、しらたき、すりごま、薄力粉、食塩不使用バター	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、ハム、穀物酢、ハードビスケット、ペーキングパウダー
18水	ごはん 白身魚のコーンフライ じゃがいものそばろ煮 コンソメスープ	○干し芋 ○牛乳 ◎大学かぼちゃ ◎牛乳	たら、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、グリーンピース、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ	うるち米、薄力粉、コーンフレーク、調合油、じゃがいも、上白糖、干しいも、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、水
19木	ごはん キャベツメンチ 茅ヶ崎産小松菜とベーコンのサラダ なすとじゃがいもの味噌汁	○アンパンマンソフトせんべい ○牛乳 ◎みかんゼリー ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ゼラチン	長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、なす、湘南ゴールド(果汁)	うるち米、ごま油、かたくり粉、パン粉、薄力粉、調合油、上白糖、すりごま、じゃがいも、塩せんべい	こいくちしょうゆ、食塩、水、中濃ソース、ベーコン、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ

20 金	ごはん ハンバーグ プロポテサラダ(ポテチ) ミネストローネ	○アンパンマン野菜せんべい ○牛乳 ◎クラッカーサンド ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 スイートコーン、トマト、いちごジャム	うるち米、パン粉、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも、マカロニ	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨドレ、こいくちしょうゆ、ポテトチップス、ベーコン、トマトピューレー、コンソメ、しょうゆせんべい、クラッカー
21 土	焼きうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご	○塩せんべい ○牛乳 ◎りんごゼリー(市販) ◎牛乳	豚ばら肉、かつお節、鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、りんご	うどん、炒め油、調合油、塩せんべい	中濃ソース、こいくちしょうゆ、本みりん、りんごゼリー(市販)
23 月	ごはん ポークカレー 鶏の唐揚げ きゅうりの中華風和え物 オレンジ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ステックパン ◎牛乳	豚肉、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、パレンシアオレンジ、スイートコーン	うるち米、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、調合油、しらす、上白糖、ごま油	水、カレールー、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、穀物酢、クラッカー、食塩
24 火	ごはん スコップコロッケ れんこんのバターしょうゆ炒め なめこの味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎コーン入り小松菜マフィン ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、豆乳	にんじん、たまねぎ、れんこん、コーン缶、なめこ、葉ねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも、調合油、パン粉、食塩不使用バター、薄力粉、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、ペーキングパウダー
25 水	ごはん さわらの西京焼き 炒り豆腐 はくさいのすまし汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎フルーツボンチ ◎牛乳	さわら、木綿豆腐、牛乳	にんじん、干しひじき、干しいたげ、はくさい、ぶなしめじ、みかん缶、白桃缶、バナナ	うるち米、調合油、上白糖	米みそ、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット
26 木	食パン 鶏肉のトマトソース煮こみ キャベツとツナのサラダ 野菜クリームシチュー	○干し芋 ○牛乳 ◎みそ焼きおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、キャベツ、コーン缶	食パン、じゃがいも、調合油、上白糖、干しいも、うるち米、すりごま	おろしにんにく、コンソメ、ウスターソース、和風ドレッシング、シチュールウ、米みそ、本みりん
27 金	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め ペイクドポテト かぼちゃと小松菜のすまし汁	○アスバラガス ○牛乳 ◎メロンパン風トースト ◎牛乳	豚肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かぼちゃ、こまつな	うるち米、調合油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター、ロールパン	おろししょうが、米みそ、合成清酒、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット
28 土	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め さつまいもの味噌汁 バナナ	○ビスコ ○牛乳 ◎クッキー(市販) ◎牛乳	豚肉、牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、バナナ	うるち米、調合油、かたくり粉、さつまいも	食塩、合成清酒、カレー粉、かつお・昆布だし、米みそ、ビスコ、濃厚ミルククッキー
30 月	ごはん 豚肉のピビンバ風炒め ジャーマンかぼちゃ 白菜とコーンの中華スープ	○アンパンマンソフトせんべい ○牛乳 ◎コーンフレーク ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、牛乳	りょくとうもやし、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、スイートコーン	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、調合油、塩せんべい、コーンフレーク	おろししょうが、おろしにんにく、うすくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、鶏がらだし、食塩
31 火	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーの昆布和え キャベツと小松菜の味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎お好みおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、さけ、プロセスチーズ	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、塩昆布、キャベツ、こまつな、スイートコーン、焼きのり	うるち米、調合油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、食塩、おろししょうが、おろしにんにく、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー

