

<給食予定献立表(三色食品群)>

栄養士 熊倉里実



マイフレンズ保育園 2024年5月献立表



日	曜日	料理名	ざいりょう			5月
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類 くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類	
1	水	・ごはん ・ホイコーロー ・春雨サラダ ・中華スープ	豚肉, 味噌 ツナ	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 にんにく, しょうが, ピーマン きゅうり, 人参 ちんげん菜, コーン	米 サラダ油, 三温糖, ごま油 はるさめ, ごま	 酢, 醤油 鶏がらスープ, 塩 水
		・みかんゼリー ・牛乳	イナアガー 牛乳	オレンジジュース, みかん缶	三温糖	
2	木	・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉の塩こうじ焼き ・ひじきとさつま芋の煮物 ・バナナ	鶏肉 味噌 かつお節	芽ひじき, 人参, いんげん 小松菜, 玉ねぎ バナナ	米 生塩麹 さつま芋, 三温糖	醤油, みりん
		・ジャムサンド ・牛乳	牛乳	いちごジャム	食パン	
7	火	・ひき肉カレー ・ブロッコリーサラダ ・わかめスープ	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ, コーン, トマト グリンピース, 白菜, 人参 ブロッコリー, きゅうり	米, じゃが芋, サラダ油 三温糖	カレーフレーク ケチャップ, 中濃ソース マヨネーズ風, 醤油
		・ごまちゃんすこう ・牛乳	牛乳		小麦粉, ごま, 三温糖 サラダ油	
8	水	・キャロットロール ・コンソメスープ ・鶏肉と野菜のトマト煮 ・マカロニサラダ ・オレンジ	鶏肉	きゅうり, 人参 コーン, 小松菜 キャベツ, 玉ねぎ, にんにく トマト オレンジ	キャロットロール マカロニ	コンソメ, 塩 ケチャップ みりん マヨネーズ風
		・おかかおにぎり ・麦茶	かつお節		米, 三温糖	
9	木	弁当会				
10	金	・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉のごま照り焼き ・ブロッコリー塩昆布和え	鶏肉 かつお節, 味噌	ブロッコリー, 人参 塩昆布, きゅうり キャベツ	米 ごま, ごま油 じゃが芋	醤油, みりん
		・シュガートースト ・牛乳	牛乳		食パン, バター, 三温糖	
11	土	・豚と茄子のみそ炒め丼 ・中華スープ ・トマト ・みかん缶	豚肉, 味噌	揚げなす, 玉ねぎ, 人参 ピーマン, トマト 白菜, 長ねぎ, みかん缶	米, ごま油, 三温糖	醤油
		・せんべい ・麦茶			サラダせんべい	
13	月	・沖縄そば ・おくらとツナの磯和え ・バナナ	三枚肉, 丸かまぼこ ツナ, のり	しょうが, 万能ねぎ もやし, おくら バナナ	沖縄そば麺, 三温糖 三温糖	塩 醤油
		・コーンフ레이크クランチ ・牛乳	牛乳		コーンフ레이크 マシュマロ, サラダ油	
14	火	・ごはん ・春野菜スープ ・豚肉の生姜焼き ・人参しりしり	豚肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ, しょうが, 万能ねぎ キャベツ, 人参 コーン, アスパラガス	米 サラダ油, 三温糖 じゃが芋	醤油, みりん かつおだし, 醤油 コンソメ, 塩
		・水ようかん ・牛乳	イナアガー, こしあん 牛乳		三温糖	
15	水	・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉のねぎ醤油だれ ・ビーフンソテー	鶏肉 丸かまぼこ かつお節, 味噌	しょうが, 長ねぎ 玉ねぎ, 人参, いら 白菜	米, ビーフン, サラダ油 三温糖, ごま油 さつま芋	鶏がらスープ, 塩 醤油
		・フルーツヨーグルト ・クラッカー	プレーンヨーグルト 牛乳	みかん缶, バナナ	三温糖	
16	木	・ごはん ・みそ汁 ・豚そぼろの甘辛煮 ・青のりポテト ・オレンジ	豚ひき肉, かつお節 あおさ かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, しょうが キャベツ, 万能ねぎ ほうれん草, オレンジ	米, 片栗粉 サラダ油, 三温糖, ごま油 じゃが芋	醤油 塩
		・鮭のまぜ込みおにぎり ・麦茶	鮭フレーク		米, ごま	
17	金	・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉のカレー風味焼き ・ブロッコリーサラダ	鶏肉 かつお節, 味噌	ブロッコリー, きゅうり コーン ほうれん草, えのき	米	みりん, カレー粉 マヨネーズ風, 醤油
		・シュガー揚げパン ・牛乳	牛乳		ロールパン 三温糖, サラダ油	



〈給食予定献立表(三色食品群)〉

栄養士 熊倉里実



マイフレンズ保育園 2024年5月献立表



日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			5月
			赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	野菜類・藻類 くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類	
18	土	・ナポリタン ・コールスローサラダ ・コンソメスープ	ウィンナー ツナ	玉ねぎ, ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 コーン, レモン, 万能ねぎ	スパゲティ, サラダ油 三温糖 じゃが芋	塩, ケチャップ マヨネーズ風, 塩 コンソメ, 塩
		3				
20	月	・ごはん ・豚肉と根菜のごまみそ煮 ・かぼちゃの煮物 ・すまし汁	豚肉, 味噌 かつお節 木綿豆腐	大根, ごぼう, 人参, 長ねぎ しょうが, にんにく 万能ねぎ かぼちゃ, わかめ	米 ごま油, ごま 三温糖 じゃが芋 片栗粉, 三温糖	鶏がらスープ, みりん 醤油, 塩 塩, 醤油
		3	牛乳			
21	火	・もずく丼 ・白菜のフレンチサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	もずく, 鶏ひき肉 油揚げ, かつお節 かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, コーン, ピーマン しょうが, 白菜, きゅうり 大根, ほうれん草 オレンジ	米, サラダ油, 三温糖 片栗粉	塩, 醤油 みりん
		3	牛乳		さつまいも蒸しパン ホットケーキミックス	
22	水	・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き ・ひじきとキャベツのサラダ ・みそ汁 ・バナナ	鮭 芽ひじき かつお節, 味噌	コーン キャベツ, きゅうり, 人参 小松菜, ごぼう バナナ	米 三温糖, ごま 小麦粉, 三温糖, サラダ油	塩, 料理酒 醤油, 酢 マヨネーズ風
		3	牛乳	ココア		
23	木	・胚芽ロール ・鶏肉のケチャップグリル ・ジャーマンポテト ・きのこスープ	鶏肉	玉ねぎ, パセリ しめじ, えのき にら	胚芽ロール じゃが芋, サラダ油	トマトケチャップ コンソメ, カレー粉 みりん風
		3		わかめ	米, ごま	塩
24	金	・ごはん ・みそ汁 ・豆腐の五目うま煮 ・ブロッコリーとツナの中華和え ・黄桃缶	木綿豆腐, 豚ひき肉 かつお節, 味噌 ツナ	白菜, 玉ねぎ, 人参, 万能ねぎ ブロッコリー, もやし キャベツ, 長ねぎ 黄桃缶	米 片栗粉 三温糖, ごま油, ごま	醤油, みりん 酢
		3	牛乳	野菜ジュース	ホットケーキミックス 三温糖, サラダ油	
25	土	・豚肉のしぐれ丼 ・キャベツおかか和え ・みそ汁	豚肉, かつお節 味噌 あおさのり	ごぼう, 玉ねぎ, 人参 小松菜, キャベツ もやし	米, 三温糖	みりん 醤油
		3			カルシウムせんべい	
27	月	・ごはん ・マーボーなす ・ほうれん草のおかか和え ・みそ汁	豚ひき肉, 味噌 かつお節, 味噌	なす, 玉ねぎ, 干し椎茸 にんにく, しょうが ほうれん草, もやし, 人参 万能ねぎ	米 ごま油, 三温糖, 片栗粉 三温糖 じゃが芋	みりん 醤油
		3	牛乳		じゃが芋 サラダ油	塩
28	火	・ごはん ・みそ汁 ・さばのごま焼き ・クーブイリチー	さば きざみ昆布, 三枚肉 かつお節, 味噌	人参, こんにゃく, しょうが にんにく, 万能ねぎ キャベツ, しめじ	米 ごま, 三温糖	みりん, 醤油 かつおだし
		3			米	醤油
29	水	・塩焼きそば ・がんもの煮物 ・中華スープ ・オレンジ	豚肉 がんも, かつお節,	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 しょうが, にんにく, にら しめじ, 小松菜, もやし, コーン 大根, 人参, オレンジ	中華麺, 胡麻油 三温糖	料理酒, 醤油 みりん 鶏がらスープ, 塩
		3	牛乳	いちごジャム	三温糖	
30	木	・そぼろ丼 ・みそ汁 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・バナナ	豚ひき肉, かつお節 木綿豆腐, 味噌	玉ねぎ, いんげん, コーン きゅうり, わかめ, 白菜 ほうれん草, バナナ	米, 三温糖, ごま サラダ油	醤油 塩 酢
		3	牛乳		食パン	マヨネーズ風
31	金	・ごはん ・揚げ豆腐 ・きんぴらごぼう ・イナムルチ	木綿豆腐 かつお節 いなむるち味噌, 三枚肉 丸かまぼこ	ごぼう, 人参, しらたき 万能ねぎ こんにゃく, しいたけ	米 サラダ油 三温糖, ごま油 ごま	塩 醤油, みりん
		3	牛乳	人参, りんご	ホットケーキミックス 三温糖	