



# 5月献立予定表

みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (土)	ごはん 鶏肉とじゃが芋のチリソース れんこんのおかか煮 コーン入り中華スープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、こんにゃく、押麦、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、かにかまぼこ、かつおパック	たまねぎ、れんこん、みかん、コーン、にんじん、トマトペースト、いんげん、長ねぎ	酒、チリソース、酢、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうゆ、トウバンジャン
06 (木)	コーンみそラーメン 千切大根の酢の物 レバーのオレンジ煮 チーズ	リンゴジュース 牛乳 ☆よりより	中華めん、小麦粉、砂糖、油、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、焼き豚、なると、八丁味噌、卵、カルピス、ハム、ごま	コーン、きゅうり、オレンジジュース、にんじん、千切りだいこん、アガー	酒、ラーメンスープ、みりん、酢、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうゆ
07 (金)	雑穀ごはん 魚の香味揚げ ごぼうと豆苗のマヨサラダ まいたけのみそ汁	牛乳 ヤグルト ★よもぎあんパン	米、小麦粉、ざつこく、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	白身魚、粒あん、牛乳、味噌、油揚げ、脱脂粉乳、煮干し、バター	バナナ、ごぼう、たまねぎ、まいたけ、トウモロコシ、きゅうり、ねぎ、にんじん、よもぎ	薄口しょうゆ、酢、酒、塩、ドライイースト、おろしにんにく、おろししょうゆ、こしょう
08 (土)	ごはん 牛肉とアスパラの炒めもの 青菜のしらす和え 鶏だんご汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、片栗粉、油	牛肉、鶏ひき肉、しらす干し、煮干し、花かつお、いりこ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、アスパラガス、ごぼう、パプリカ、小ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、おろししょうゆ、酒、トウバンジャン
10 (月)	ごはん ★ヘルシーミートローフ 春雨とささみの酢の物 ニラ玉みそ汁	牛乳 ヤグルト ☆ごまきなこ団子	米、だんご粉、砂糖、白玉粉、押麦、はるさめ、パン粉、マヨネーズ、ごま油、スバゲティ	絞豆腐、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、鶏ささみ、きな粉、脱脂粉乳、煮干し、牛乳、ごま	たまねぎ、きゅうり、桃缶、にんじん、にら、アガー、あおのり	酢、しょうゆ、ケチャップ、塩、こしょう
11 (火)	焼きそば もやしときゅうりの和え物 アスパラとコーンのスープ 果物	ぶどうジュース 牛乳 ☆揚げ玉と鮭のおにぎり	中華めん、米、天かす、砂糖、油	牛乳、豚肉、えび、さけ、かまぼこ、かにかま、ベーコン、ごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン、アスパラガス	ソース、しょうゆ、酒、焼きそばソース
12 (水)	ごはん 魚の昆布チーズ焼き ベーコンポテトサラダ 煮ぐい	野菜ジュース 牛乳 ★フロランタン	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、マヨネーズ、砂糖、はちみつ、グラニュー糖	牛乳、白身魚、鶏肉、卵、豆腐、アーモンド、チーズ、バター、ベーコン、生クリーム、花かつお	りんご、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう
13 (木)	たけのご飯 すき焼き風煮物 わかめとじゃこのナムル エビシュウマイ	りんごジュース 牛乳 ★マープルパウンド	米、砂糖、小麦粉、しらたき、ごま油	牛乳、豆腐、牛肉、卵、バター、油揚げ、しらす干し、脱脂粉乳	メロンジュース、たけのこ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、わかめ	酒、みりん、しょうゆ、酢
14 (金)	ハッピーランチデー					
15 (土)	ごはん 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め じゃがいもサラダ ビーフストロガノフ	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、こんにゃく、押麦、油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、牛肉、牛乳、ハム、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、トマト缶、にんじん、しめじ、こまつな、マッシュルーム	ソース、ケチャップ、ワイン、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、トウバンジャン、こしょう
17 (月)	もち麦ごはん 牛肉のごまごま炒め 千草和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 ☆黄桃かん	米、グラニュー糖、押麦、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛肉、厚あげ、味噌、卵、いりこ、煮干し、ごま、アーモンドダイス	オレンジ、たまねぎ、もも、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、こまつな、かんでん、わかめ	酒、しょうゆ、みりん、おろしにんにく
18 (火)	ごはん 魚の韓国風煮 きゅうりの酢の物 コンソメスープ	牛乳 ヤグルト ★チョコドーナツ	米、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、押麦、油	さば、牛乳、卵、脱脂粉乳、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、パプリカ、しょうゆ、わかめ	酢、酒、本みりん、しょうゆ、コンソメ、ソース、コチュジャン、パセリ粉
19 (水)	ピースごはん チキンナゲット コーンサラダ 若竹汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆かぼちゃのおやき	米、小麦粉、だんご粉、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、煮干し、花かつお	かぼちゃ、マンゴージュース、たけのこ、きゅうり、レタス、コーン、グリーンピース、にんじん、わかめ	酒、しょうゆ、酢、みりん、塩、ドライイースト、こしょう

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

◇使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
20 (木)	★きのこほうれん草のクリームパスタ キャベツの梅おかか和え ★じゃがいもとツナのオムレツ いりこ	リンゴジュース 牛乳 ★黒糖マフィン	スバゲティ、小麦粉、黒砂糖、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、バター、脱脂粉乳、ツナ缶、かにかま、かつおぶし	アセロラジュース、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、ほうれんそう、しいたけ、アガー、梅肉	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう
21 (金)	第2リハーサル お弁当の日					
22 (土)	ごはん ★マーボー豆腐 ほうれん草とツナの昆布和え さつま芋の甘煮	牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、八丁味噌、脱脂粉乳	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しいたけ、しょうゆ	しょうゆ、酒、しょうゆ、チンメンジャン、みりん、塩、トウバンジャン
24 (月)	ごはん ★魚のさんが焼き 高野豆腐の卵とじ オニオンスープ	オレンジジュース 牛乳 ☆おいもまんじゅう	米、小麦粉、黒砂糖、グラニュー糖、片栗粉、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、こしあん、あじ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、みそ、高野豆腐	りんごジュース、たまねぎ、マンゴージュース、えのきたけ、にんじん、しいたけ、小ねぎ、アガー、しそ	しょうゆ、パセリ粉
25 (火)	雑穀ごはん ポークチャップ 青梗菜ともやしのナムル すりながし汁	リンゴジュース 牛乳 ☆チーズ蒸しケーキ	米、小麦粉、ながいも、砂糖、ざつこく、ごま油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、バター、クリームチーズ、煮干し、花かつお	メロン、たまねぎ、だいこん、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、塩、こしょう
26 (水)	ごはん ★鮭のコーンマヨネーズ焼き パンシースー ★グリーンスープ	野菜ジュース 牛乳 ★スキムわらびもち	米、わらび餅粉、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏レバー、鮭、脱脂粉乳、ハム、きな粉、チーズ	キウイフルーツ、グリーンピース、たまねぎ、ほうれんそう、クリームコーン、きゅうり、にんじん、バナナ	酢、酒、コンソメ、おろししょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、パセリ粉、こしょう
27 (木)	五目うどん 青菜のごま和え 煮豆 いりこ	牛乳 ジョア ★アーモンドパン	うどん、小麦粉、三温糖、砂糖、グラニュー糖、油	ジョア、豚肉、金時豆、牛乳、豆腐、バター、アーモンド、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、ごま、いりこ	りんごジュース、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、小ねぎ、アガー	しょうゆ、ドライイースト、塩
28 (金)	ごはん ミラノ風カツレツ アスパラと卵のツナマヨサラダ 納豆汁	ぶどうジュース 牛乳 ★オートミールクッキー	米、小麦粉、オートミール、マヨネーズ、生パン粉、グラニュー糖、スバゲティ、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉、卵、納豆、味噌、バター、ツナ缶、煮干し、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、アスパラガス、トマト缶、わかめ、コーン、にんじん、小ねぎ、アガー	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉、こしょう、クレイジーソルト
29 (土)	みそらNiceday					
31 (月)	ごはん ★ポテトグラタン ひじきと糸こんにゃくのサラダ 春雨スープ	ごまいりこ 果物 ★りんご蒸しパン	じゃがいも、米、こんにゃく、押麦、はるさめ、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、卵、チーズ、ヨーグルト、ハム、脱脂粉乳、バター、煮干し、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、トウモロコシ、しめじ、コーン、芽ひじき、わかめ	酢、中華スープ、コンソメ、しょうゆ、みりん

まんまる一おより

21日(金)は、みそらNiceday第2リハーサルのためお弁当の日です。準備をおねがいます。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日あたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない緑のよい木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。