



# 5月献立予定表



## みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 (月)	★スープパゲティ ひじきと糸こんにゃくのサラダ いりこ アセロラゼリー	リンゴジュース 牛乳 ★よもぎあんパン	スパゲティ、小麦粉、こんにゃく、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、ベーコン、粒あん、脱脂粉乳、ハム、生クリーム、バター、いりこ	アセロラジュース、クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、芽ひじき、よもぎ粉	酢、コンソメ、しょうゆ、ドライイースト、塩			
06 (金)	麦ごはん カルピスゼリー 鶏肉のピリ辛煮 わかめとじゃこのナムル 大豆のチリコンカン	野菜ジュース 牛乳 ★チーズソフトクッキー	米、ホットケーキミックス、砂糖、押麦、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、大豆、クリームチーズ、カルピス、しらす干し、バター、卵、脱脂粉乳、ベーコ	たまねぎ、カットトマト缶、きゅうり、にんじん、アガー、わかめ、しめじ	ケチャップ、酒、しょうゆ、コチュジャン、コンソメ、パセリ粉、こしょう、トウバン			
07 (土)	ごはん 中華丼 レバニラ炒め カレー粉いりこ	牛乳 N1ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油、マーガリン、油	豚肉、鶏レバー、えび、いか、いりこ、牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、こしょう			
09 (月)	麦ごはん 春雨のチャプチェ ★アスパラとツナのマヨサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ヤクルト ☆シュガーツイスト	米、小麦粉、マヨネーズ、押麦、砂糖、スパゲティ、はるさめ、油、粉糖、ごま油	牛肉、味噌、ツナ缶、油揚げ、煮干し、バター、卵、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、コーン、しめじ、にら、こまつな	しょうゆ、酒、ドライイースト、トウバンジャン、塩、おろしにんにく、おろししょう			
10 (火)	ごはん ★スコッチエッグ フレンチサラダ 若竹汁	牛乳 牛乳 ★黒糖蒸しパン	米、小麦粉、パン粉、油、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、低脂肪、脱脂粉乳、煮干し、花かつお、うずらの卵	ピーチジュース、たまねぎ、きゅうり、わかめ、コーン、にんじん、アガー	しょうゆ、酢、みりん、こしょう、ナツメグ、塩			
11 (水)	チャンポン 千切大根の酢の物 たこやき 果物	ぶどうジュース 牛乳 ☆中華おこわ	中華めん、たこやき、もち米、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、さつま揚げ、かまぼこ、干しえび	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、切干大根、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、ちゃんぽんスープ、酒、酢、たこやきソース			
12 (木)	麦ごはん 鶏肉のプレザー 炒り煮こんにゃく ★きのこベーコンのミルクスープ	牛乳 ★ブラマンジェ	米、こんにゃく、砂糖、押麦、コーンスターチ、小麦粉、油	牛乳、低脂肪、鶏肉、脱脂粉乳、ベーコン、さつま揚げ、生クリーム、バター	野菜ジュース、たまねぎ、いちごジャム、しめじ、えのきたけ、にんじん、いんげん	ワイン、ソース、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、みりん、パセリ粉			
13 (金)	ピースごはん 白身魚の香味だれ ★ポテトサラダ 卵スープ	オレンジジュース 牛乳 ☆エクレー	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、白身魚、卵、生クリーム、バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、チンゲンサ	酒、酢、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが、ラム酒			
14 (土)	牛肉と切干大根の煮物 フルーツゼリー 青菜の納豆和え トマトスープ 青のりいりこ	牛乳 N1ヨーグルト	グラニュー糖、こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛肉、納豆、だいず、いりこ	トマト、ほうれんそう、にんじん、いんげん、みかん、パイナップル、切干大根、しいたけ、あおのり	酒、みりん、コンソメ、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、おろししょうが、パセリ粉			
16 (月)	麦ごはん ミートグラタン わかめの酢の物 春雨スープ	スポロン 牛乳 ★フロランタン	米、小麦粉、砂糖、押麦、はるさめ、ペンネ、はちみつ、グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、アーモンドスライス、バター、チーズ、生クリーム、卵	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、わかめ、小ねぎ、アガー	ケチャップ、酢、ワイン、しょうゆ			
17 (火)	肉うどん 小松菜とちくわのナムル ★しらす入り卵焼き メロンゼリー	ぶどうジュース 牛乳 ☆きな粉団子	うどん、砂糖、だんご粉、白玉粉、ごま油、油、スパゲティ	牛乳、牛肉、卵、なると、ちくわ、きな粉、煮干し、しらす干し、花かつお、脱脂粉乳	メロンジュース、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、小ねぎ、アガー、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、塩			
18 (水)	麦ごはん 手羽元のパーベキュー焼き じゃがいもサラダ ★コーンスープ	牛乳 ヤクルト ★マーブルパウンド	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、押麦、油	牛乳、鶏肉、卵、バター、脱脂粉乳、ハム	りんご、たまねぎ、クリームコーン、コーン、きゅうり、にんじん、レモン	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ソース、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう			
19 (木)	ごはん 魚のみそ煮 ★いんげんのごまマヨネーズ 根菜のあられ汁	オレンジジュース 牛乳 ★お好み焼き	米、ながいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、白身魚、卵、豚ひき肉、油揚げ、ハチ味噌、みそ、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、ごま	ぶどうジュース、いんげん、だいこん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり	お好み焼きソース、しょうゆ、みりん、おろししょうが			

★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。

園で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				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
20 (金)	もち麦ごはん いりこ 豚肉と厚揚げのオイスター炒め パンサンスー 果物 もやしスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★りんごおやき	米、小麦粉、砂糖、押麦、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、厚揚げ、牛乳、卵、脱脂粉乳、いりこ	メロン、もやし、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、バナナ	オイスターソース、酢、しょうゆ、おろしにんにく			
21 (土)	ごはん ★いかしゅうまい ひじきの五目煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、しゅうまいの皮、こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、いか、味噌、油揚げ、だいず、脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、りんごジュース、マンゴージュース、にんじん、いんげん、アガー、ひじき、ねぎ	しょうゆ、酢、おろししょうが、こしょう			
23 (月)	夕焼けごはん 鶏肉の中華炒め煮 ★大根サラダ すりながし汁	リンゴジュース 牛乳 ☆小学芋	米、さつまいも、ながいも、はちみつ、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ごま、煮干し、アーモンドグアイス、花かつお、みそ、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、きゅうり、なす、パプリカ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう			
24 (火)	麦ごはん 魚の竜田あげ トマトサラダ 呉汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆おふラスク	米、マーガリン、片栗粉、グラニュー糖、麩、押麦、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、魚、味噌、だいず、煮干し	オレンジ、レタス、きゅうり、トマト、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、小ねぎ	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、塩、こしょう			
25 (水)	ごはん 肉豆腐 キャベツのごま和え ぎょうぎ	牛乳 ジョア ★ハムエッグパイ	米、砂糖、マヨネーズ	ジョア、豚肉、豆腐、みそ、卵、ハム、脱脂粉乳、卵黄、ごま	マンゴージュース、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、アガー	酒、みりん、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、酢			
26 (木)	味噌ラーメン きゅうりの酢の物 レバーの中華煮 果物	野菜ジュース 牛乳 ★バナナカップケーキ	中華めん、小麦粉、グラニュー糖、きび砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、焼きた豚、ハチ味噌、なると、バター、卵、低脂肪、脱脂粉乳、ごま	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、コーン、バナナ、にんじん、ブルーベリー、小ねぎ、わかめ	酒、スープ、みりん、酢、オイスターソース、おろしにんにく、しょうゆ、おろししょうが			
27 (金)	★ハッピー★ ランチデー								
28 (土)	お弁当の日								
30 (月)	麦ごはん ★きのこのカレー コロコロマリネ ☆さつまいもの天ぷら	牛乳 ヤクルト ★グリッシーニ	米、さつまいも、小麦粉、油、押麦、砂糖	牛肉、低脂肪、卵、ハム、脱脂粉乳、バター、ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ、コーン	酢、ケチャップ、めんつゆ、ソース、ドライイースト、塩、こしょう			
31 (火)	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き いりおから ★グリーンスープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆ぐりとぐらのカステラ	米、砂糖、小麦粉、はちみつ、油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、脱脂粉乳、おから、いりこ	りんごジュース、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、しいたけ、にんじん、ねぎ、アガー	しょうゆ、コンソメ、酒、みりん			

まんまるーおより

28日(土)はお弁当の日です。  
準備をお願いします。

おいしく食べよう  
グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりしがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素はたんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。