

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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 (月)	麦ごはん 切干大根のチャブチェ ごまドレサラダ 納豆汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆ぐりとぐらのカステラ	米、小麦粉、砂糖、 押麦、油、グラ ニュー糖、はちみつ、 ごま油	牛乳、牛肉、納豆、 卵、味噌、ハム、煮 干し、ごま、いりこ	マンゴージュース、 たまねぎ、きゅうり、にん じん、レタス、しめじ、 切干だいこん、わか め、コーン、ピーマン	酢、酒、しょうゆ、ト ウバンジャン、おろ しにんにく、おろし しょうが、塩、こしょう
2 (火)	トマトスープスパゲティ ほうれん草といかのナムル たこやき ミカンゼリー	野菜ジュース 牛乳 ☆焼きおにぎり	たこやき冷凍、米、 スパゲティ、グラ ニュー糖、砂糖、ご ま油、オリーブ油	牛乳、ベーコン、い か、えび、あさり、ご ま、かつおパック	カットトマト、たまね ぎ、みかん、ほうれん そう、にんじん、もやし、 アガー、あおのり	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、酒、 みりん、おろしに んにく、たこやきソ ース
6 (土)	★二色丼 ★かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ モモゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、グラニュー糖、 砂糖、マヨネーズ、 はるさめ	鶏ひき肉、卵、脱脂 粉乳、ツナ缶、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、白桃缶、 コーン、いんげん、 わかめ、アガー、し ょうが	酒、みりん、中華 だし、しょうゆ
8 (月)	ごはん みそつくね こんにゃくのきんぴら ワカメスープ	スポロン 牛乳 ☆簡単ちんすこう	米、小麦粉、きんぴ らこんにゃく、砂糖、 油、片栗粉、グラ ニュー糖、油	牛乳、鶏ひき肉、グ レープカルピス、み そ、さつま揚げ、卵、 いりこ、アーモンド アイス	たまねぎ、にんじん、 いんげん、小ねぎ、 アガー、わかめ	しょうゆ、みりん、お ろししょうが
9 (火)	雑穀ごはん 豚肉のおろし玉ねぎ炒め 青菜のしらす和え ★ベジタブルチャウダー	リンゴジュース 牛乳 ☆茶巾しばり	米、さつまいも、ざ っとく、三温糖、油、 砂糖	牛乳、豚肉、シー フードミックス、脱脂 粉乳、ベーコン、ご ま、しらす干し、パ ター	オレンジ、たまねぎ、 りんご、キャベツ、に んじん、ごまつな、も やし、ほうれんそう、 エリンギ、パプリカ、 ピーマン	みりん、酒、コンソ メ、しょうゆ
10 (水)	親子うどん ★ごぼうとちくわのサラダ レバーのオイスター煮 アセロラゼリー	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆ホワイトブラウニー	うどん、小麦粉、砂 糖、グラニュー糖、 マヨネーズ、ごま 油、油	牛乳、鶏レバー、 卵、鶏肉、バター、 かまぼこ、アーモン ドスライス、煮干し、花 かつお、脱脂粉 乳、ごま	アセロラジュース、た まねぎ、ごぼう、きゅう り、にんじん、コー ン、アガー、小ね ぎ、にんにく、し ょうが、しいたけ	薄口しょうゆ、酒、 みりん、オイスター ソース、こしょう
11 (木)	ごはん ミラノ風カツレツ 春雨の酢の物 さつまいもと油揚げのみそ汁	牛乳 ヤクルト ★ごまドーナツ	米、小麦粉、さつ まいも、生パン粉、グ ラニュー糖、粉糖、 はるさめ、油、砂 糖、オリーブ油	豚肉、味噌、卵、牛 乳、ごま、煮干し、 油揚げ、脱脂粉 乳、ごま	りんご、たまねぎ、き ゅうり、カットマト缶、に んじん、小ねぎ、こ んぶ	ケチャップ、酢、 酒、しょうゆ、コンソ メ、パセリ粉、グレイ ジーソルト、こしょう
12 (金)	もち麦ごはん 魚のしそ天ぷら 和風サラダ はんべんのすまし汁	オレンジジュース 牛乳 ★パセリクラッカー	米、小麦粉、油、押 麦、グラニュー糖、 砂糖	牛乳、魚、はんべ ん、いか、牛乳、パ ター、卵、脱脂粉 乳、煮干し、花かつ お、チーズ	野菜ジュース、たま ねぎ、きゅうり、レタ ス、にんじん、わか め、アガー、わかめ	しょうゆ、酢、酒、 みりん、塩、パセリ 粉、こしょう
13 (土)	麦ごはん 手羽元のカレー煮 人参しりしり キャベツスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、ご ま油	手羽元、卵、ツナ 缶、いりこ	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、にん じん、もやし、にら、 オレンジ	しょうゆ、酒、コンソ メ、カレー粉、おろ しにんにく、パセリ 粉、こしょう
15 (月)	麦ごはん ★ハヤシライス きゅうりとかにかまのナムル 青のりいりこ	ぶどうジュース 牛乳 ☆スティックチーズケーキ	米、じゃがいも、押 麦、砂糖、グラ ニュー糖、小麦粉、 ごま油、油	牛乳、豚肉、クリ ムチーズ、卵、生ク リーム、かにかま、 脱脂粉乳、いりこ	りんごジュース、たま ねぎ、きゅうり、しめ じ、チンゲンサイ、に んじん、アガー、レモ ン、あおのり	ハヤシルウ、し ょうゆ、ワイン、ケ チャップ
16 (火)	ラーメン 豆苗のシャキシャキサラダ ベーコンのキッシュ 果物	牛乳 野菜ジュース ★黒糖蒸しパン	中華めん、小麦 粉、油、黒砂糖	生クリーム、焼き 豚、卵、なるど、ク リームチーズ、ベー コン、牛乳、ツナ 缶、チーズ、脱脂粉 乳、バター	バナナ、もやし、だい こん、コーン、きゅう り、たまねぎ、トウモ ロコ、しめじ、にんじん、 ねぎ、オレンジ	ラーメンスープ、 酢、コンソメ、し ょうゆ、塩、こしょう
17 (水)	雑穀ごはん 豆腐チャンプルー ひじきの五目煮 すりながし汁	スポロン 牛乳 ☆うぐいすもち	米、ながいも、たん ご粉、白玉粉、もち 米、こんにゃく、ざ っとく、グラニュー糖、片 栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 ごしあん、卵、だい ず水、油揚げ、煮 干し、きな粉、花か つお	ぶどうジュース、たま ねぎ、だいこん、もやし、 にんじん、えのき たけ、にら、小ねぎ、 アガー、芽ひじき	しょうゆ、酒、み りん、塩
18 (木)	ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き パンシースー きのこのみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ☆キャラメル芋けんぴ	米、さつまいも、マヨ ネーズ、油、三温 糖、はるさめ、砂 糖、キャラメルシ ュガー、はちみつ、ごま 油	牛乳、白身魚、金 時豆、味噌、ハム、 煮干し、油揚げ、ご ま	メロン、たまねぎ、し めじ、きゅうり、えのき たけ、にんじん、ねぎ	酢、しょうゆ、塩、こ しょう
19 (金)	麦ごはん 油淋鶏 キャベツのおかか和え ★スーミータン	野菜ジュース 牛乳 ★かぼちゃスコーン	米、さつまいも、小 麦粉、片栗粉、油、 押麦、グラニュー 糖、メープルシロ ップ、三温糖、砂糖、 ごま油	牛乳、低脂肪、鶏 肉、脱脂粉乳、か にかま、バター、か つおパック、いりこ	りんごジュース、たま ねぎ、キャベツ、マン ゴージュース、コー ン、きゅうり、かぼ ちゃ、にんじん、ア ガー、長ねぎ	しょうゆ、酒、み りん、おろしにんに く、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 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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
20 (土)	お弁当の日	牛乳 N1ヨーグルト				
22 (月)	麦ごはん ★芋グラタン ★スパゲティサラダ ★ごぼうポタージュ	牛乳 ☆ココアプリン	米、じゃがいも、さ つまいも、サトイモ、マ ヨネーズ、押麦、ス パゲティ、小麦粉、 グラニュー糖、油	牛乳、生クリーム、 牛乳、鶏肉、脱脂 粉乳、チーズ、パ ター、ハム	野菜ジュース、たま ねぎ、ごぼう、きゅう り、コーン、にんじ ん、アガー	コンソメ、パセリ粉、 塩、こしょう
23 (火)	ごはん 魚のエスカパーージュ 青菜の納豆和え じゃが芋のみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ★豆腐のおやき	米、じゃがいも、パン 粉、小麦粉、油、ご ま油	牛乳、白身魚、豆 腐、納豆、卵、味 噌、ツナ缶、煮干 し、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、ト マト、ほうれんそう、ご まつな、アスパラガス、 きゅうり、小ねぎ、あ おのり	酢、しょうゆ、こ しょう
24 (水)	ピースごはん ★鶏肉のコーンフランク焼き えのきの酢の物 アスパラとベーコンのスープ	牛乳 ヤクルト ☆バナナシフォン	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、油、 コーンフレーク、グラ ニュー糖、パン粉、 マーガリン	鶏肉、卵白、ベー コン、卵黄、いりこ、 チーズ、脱脂粉乳、 ごま	ピーチジュース、たま ねぎ、きゅうり、えのき たけ、アスパラガス、 バナナ、にんじん、グ リンピース、わかめ	酒、酢、しょうゆ、 塩、パセリ粉、カ レー粉、こしょう
25 (木)	焼きそば ブロッコリーサラダ ココロスープ チーズ	リンゴジュース 牛乳 ☆おふラスク	中華めん、じゃがい も、マーガリン、グラ ニュー糖、麩、油	牛乳、豚肉、えび、 かまぼこ	ゴールドキウイ、たま ねぎ、だいこん、もやし、 にんじん、キャベ ツ、ブロッコリー、き ゅうり、コーン、オレンジ	酢、コンソメ、焼き そばソース、しょう ゆ、パセリ粉、塩、こ しょう
26 (金)	ハッピーランチデー	スポロン プリン				
27 (土)	麦ごはん 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜のごま和え ★さつまいものポタージュ	牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、押 麦、グラニュー糖、 砂糖、油	牛乳、牛肉、厚あ げ、脱脂粉乳、ご ま、いりこ	はくさい、たまねぎ、 きゅうり、もやし、にん じん、もも、みかん、 パインナッブル、ア ガー、ねぎ、しいたけ	コンソメ、酒、み りん、しょうゆ、ほんだ し、パセリ粉
29 (月)	もち麦ごはん ポークビーンズ 千切大根の酢の物 甘辛れんこん	野菜ジュース 牛乳 ☆アマレットィ	米、じゃがいも、グラ ニュー糖、砂糖、押 麦、粉糖、油	牛乳、豚肉、大豆、 アーモンド、卵白、 カルピス、ハム	れんこん、たまねぎ、 カットマト缶、きゅう り、にんじん、千切り だいこん、アガー	ケチャップ、酢、本 みりん、酒、しょうゆ、 コンソメ、ほんだし、 パセリ粉
30 (火)	ごはん 中華風ローストチキン 小松菜とちくわのナムル ニラ玉汁	リンゴジュース 牛乳 ☆みたらし団子	米、じゃがいも、たん ご粉、白玉粉、三 温糖、ごま油、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ち くわ、いりこ、煮干 し、花かつお、ごま、 バター	バナナ、たまねぎ、ご まつな、チンゲンサ イ、にんじん、にら、 オレンジ	しょうゆ、みりん、おろ しにんにく、塩
31 (水)	麦ごはん サバのみそ煮 もやしの梅和え 大根おろしスープ	牛乳 牛乳 ☆ミートパイ	米、押麦、グラ ニュー糖、砂糖、小 麦粉、油	牛乳、さば、卵、豚 ひき肉、牛ひき肉、 ツナ缶、ハチ味 噌、みそ	オレンジジュース、だ いこん、たまねぎ、も やし、きゅうり、えのき たけ、にんじん、小 ねぎ、アガー、梅肉	みりん、しょうゆ、おろ ししょうが、ほんだし、 ナツメグ

まんまるーおより

20(土)はお弁当の日です
準備をお願いします。

端午の節句は健康を祈願した中国伝来の風習
です。端午の節句の食べ物には、ちまきやか
しわ餅があります。ちまきを食べるのは中国由来
の風習ですが、かしわもちも日本独自の風習で
す。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉
が落ちないことから「家系が絶えない」といわ
れています。