五条愛児園 2023年5月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	月	ごはん 照り焼きチキン 炒めビーフン 味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 ■ビーフン・油	■醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ・塩・■醤油 だし	黒糖マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳 ▲牛乳
2	火	ごはん ミートローフ マカロニサラダ スープ フルーツ(バナナ)	豚ひき肉・豆腐・豆乳 こどもの日 メニュー	玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン 大根・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■パン粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ コンソメ	お米のスナック サラダ味 牛乳	*お米のスナック サラダ味 ▲牛乳
6	土	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(バナナ)	■味付けいなり揚げ 鶏ひき肉	ほうれん草・青ねぎ かぼちゃ パイン(缶詰)	■うどん 油・砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビケット ▲牛乳
8	月	ポークハヤシライス ブロッコリーのサラダ フライドポテト	豚肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン	米(国産)・油 油・砂糖 ポテトフライ・油	■ハヤシライス ■醤油・■酢 塩	レーズン入りふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・レーズン ▲牛乳
9	火	麦入りごはん 赤魚のタルタル風焼 キャベツの和え物 すまし汁	赤魚 満足 (5歳児)	玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 ■おつゆ麩	塩 だし・■醤油 だし・■醤油・塩	せんべい(里たべよ) 牛乳	■聖せいせんべい ▲牛乳
10	水	ロールパン スパニッシュオムレツ マカロニのケチャップソテー スープ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・■/●/▲ハム	玉ねぎ 玉ねぎ 白菜・小松菜・コーン	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■マカロニ・油	コンソメ コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	えんどう豆と塩昆布おにぎり お茶	米(国産)・■塩昆布 むきえんどう豆 麦茶
11	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	ホキ 鶏肉 豆腐・赤みそ	あおさのり こぼろ・れんこん・人参・干しいたけ・グリーンピース チンゲン菜・えのきだけ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 黒こんにゃく・油・砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	2色ゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・アイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
12	金	ゆかりごはん 豚肉の生姜炒め 大根と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・しめじ・しょうが 大根・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・白菜	米(国産) 油・砂糖	ゆかり 鶏がらスープ・■醤油・本みりん だし	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
13	土	スタミナ丼 ブロッコリーとキャベツのしらす和え 中華スープ	豚肉 しらす 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・キャベツ・人参 わかめ・コーン	油・米(国産) 砂糖	■焼肉のたれ ■醤油・だし 鶏がらスープ	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビケット ▲牛乳
15	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ スープ	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・しめじ ブロッコリー・人参 大根・小松菜・人参	米(国産)・押麦 油・砂糖 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏がらスープ・トマトケチャップ コンソメ	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・■醤油 ▲牛乳
16	火	ごはん アジの塩焼 じゃが芋と厚揚げの煮物 味噌汁	あじ 生揚げ 赤みそ	人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 じゃが芋・砂糖 ■おつゆ麩	塩 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	マリービスケット 牛乳	■/▲マリービスケット ▲牛乳
17	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 中華春雨サラダ 具だくさん味噌汁	鶏肉・かつお節 ●卵 赤みそ 食物繊維 強化メニュー	人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 緑豆春雨・ごま油・油・砂糖・白ごま さつま芋	■醤油・本みりん ■酢・■醤油 だし	小松菜マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・小松菜 ▲牛乳
18	木	ごはん サバの煮付 ほうれん草とささみの和え物 味噌汁	さば 鶏ささみ 赤みそ	しょうが ほうれん草・白菜・人参 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 砂糖	だし・本みりん・■醤油 だし・■醤油 だし	黒糖お麩ラスク 牛乳	■おつゆ麩・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
19	金	ごはん マーメイドチキン グリーンサラダ スープ	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・しめじ	米(国産) ■小麦粉・油・マーメイド 油・砂糖	■醤油・本みりん ■酢・■醤油 コンソメ	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
20	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 いんげんのツナ和え 味噌汁	豚肉 まぐろフレーク 赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ さやいんげん・人参 大根・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
22	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉・■鶏レバー煮込み・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ	おせんべい サラダ味 牛乳	*おせんべい サラダ味 ▲牛乳
23	火	ごはん チキンカツ ほうれん草のごま和え 味噌汁 デザート(巨峰ゼリー)	鶏肉 油揚げ・赤みそ お誕生会	ほうれん草・太もやし・人参 キャベツ・人参	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 白ごま・砂糖 巨峰ゼリー	塩 だし・■醤油 だし	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・みかん(缶詰) ▲牛乳
24	水	ごはん 赤魚のスタミナソース 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	赤魚 凍り豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ かぼちゃ・グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	米(国産) 油 砂糖	■焼肉のたれ ■醤油・本みりん だし	たべるいりこ (幼児のみ) やわらかおかき 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん やわらかおかき(のり塩味) ▲牛乳
25	木	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 さつま芋	料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	ごまごまクッキー 牛乳	■小麦粉・▲バター・砂糖 白ごま・黒ごま ▲牛乳
26	金	麦入りごはん 白身魚の味噌焼 切干大根の煮物 すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖 ■おつゆ麩	本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	フルーチェ(もも) お茶	フルーチェ(もも) ▲牛乳 麦茶
27	土	焼そば 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	豚肉・かつお節 生揚げ・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・太もやし・人参・わかめ チンゲン菜・しめじ	■焼きそば用麺・油・でん粉 砂糖	料理酒・■とんかつソース ■酢・■醤油 だし	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビケット ▲牛乳
29	月	ごはん 麻婆豆腐 ひじき入りナムル はるさめスープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ 鉄強化 メニュー	ニラ・にんにく・しょうが ほうれん草・白菜・人参・ひじき グリーンアスパラガス・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 緑豆春雨	鶏がらスープ・■醤油 ■醤油・塩 鶏がらスープ	きなこちんすこう 牛乳	■小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
30	火	麦入りごはん サバの照焼 小松菜のおかか和え 味噌汁	さば かつお節 生揚げ・赤みそ	小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
31	水	麦入りごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	豚肉・焼豆腐 まぐろフレーク 赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参 えのきだけ・わかめ	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 さつま芋	だし・本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油 だし	抹茶あずき蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶 砂糖・粒あん ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・5/2はこどもの日献立です。子どもたちの好きなメニューでお祝います。

強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(5/29 麻婆豆腐)

「食物繊維強化メニュー」は食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。(5/17 具だくさん味噌汁)