

5月献立表

令和4年4月1日発行

別府つくし保育園

日 曜	行事予定	メニュー	総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える
1 水	運動遊び教室	麦ごはん 魚の香味焼き 油揚げときゅうりのごま酢和え 切干大根の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 人参ケーキ	牛乳 油揚げ 白身魚 味噌 いりこ 粉かつお スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 ジャがいも 砂糖 油	りんご きゅうり 人参 葉ねぎ 切干大根
2 木		ジャージャー麺 ナムル 中華スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 わかめしらすおにぎり	牛乳 わかめ 豚ひき肉 味噌 しらす	米 麦 ジャがいも 中華麺 砂糖 ごま 油	人参 もやし きゅうり たけのこ ほうれん草 玉葱
3 金		麦ごはん 肉にら炒め じゃこサラダ じゃがいもの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア)豆乳 あじさいゼリー	牛乳 豚肉 豆乳 しらす 味噌 いりこ スキムミルク (ア) 豆乳 納豆 のり佃煮	米 麦 油 砂糖 油 ジャがいも	人参 ニラ もやし 玉葱 キャベツ きゅうり 葉ねぎ
4 土	運動会					
6 月		麦ごはん 肉にら炒め ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 柏餅、こいのぼりゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 納豆 のり佃煮 スキムミルク (ア)豆乳 いりこ	米 麦 砂糖 油	もやし ニラ 人参 にんにく 生春 白菜 りんご
7 火		麦ごはん 豚肉と大根の煮物 きゅうりの中華漬け わかめの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク(ア)豆乳 スキイ、あからかんとう	チーズ 牛乳 豚肉 いりこ わかめ 味噌 スキムミルク	米 麦 油 砂糖 かりんとう	大根 人参 さやいんげん きゅうり 玉葱 葉ねぎ キウイフルーツ
8 水	運動遊び教室	麦ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの和風サラダ わかめの清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 しらすがゆ ③スキムミルク ☆米粉どろ	しらす 豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ 粉かつお 納豆 のり佃煮 いりこ 味噌 ウインナー スキムミルク	米 麦 ジャがいも 砂糖 米粉 片栗粉	人参 椎茸 きゅうり 玉葱 大根 葉ねぎ
9 木		麦ごはん 高野豆腐とじゃがいもの煮物 ほうれん草としらすの和え物 根菜の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆フルーツみっ豆	牛乳 鮭 ひじき 豆乳 油揚げ 納豆 のり佃煮 甘納豆 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 ごま 油 さつまいも	オレンジ きゅうり 人参 玉葱 大根 えのき パナナ りんご バイン みかん
10 金		麦ごはん 牛肉と玉ねぎのカレー炒め ブロッコリーのごま和え 大根の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク ☆しらすと大豆のかき揚げ	牛乳 牛肉 粉かつお 昆布 しらす 大豆 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 ごま 薄力粉 うどん	きゅうり 人参 ビーマン バイン キャベツ
11 土		麦ごはん 豆腐と玉ねぎの炒り煮 きゅうりの中華漬け 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア) 豆乳 ☆きな粉クッキー	牛乳 豚肉 厚揚げ 納豆 のり佃煮 わかめ 鶏ガラ スキムミルク (ア)豆乳 いりこ きな粉	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	キャベツ 人参 ビーマン 大根 きゅうり 玉葱 えのき 深ねぎ
13 月		麦ごはん 野菜炒め 南瓜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 ☆鮭わかめおにぎり	牛乳 鶏肉 鮭 わかめ	米 麦 ジャがいも 油 砂糖	玉葱 生姜 ブロッコリー とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリ 人参 パセリ たくあん
14 火		麦ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草とツナの和え物 白菜の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク(ア) 豆乳 バナナ ビスケット	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 粉末いりこ 味噌	米 麦 油 砂糖 ビスケット	里芋 人参 さやいんげん ほうれん草 玉葱 葉ねぎ バナナ
15 水		麦ごはん チキンカレー ピーンズサラダ バイン	⑩牛乳 (ア)豆乳 にんじん粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんご、りんごゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお 納豆 のり佃煮 味噌 いりこ スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 さつまいも 砂糖 油	人参 玉葱 もやし ぶなしめじ かぼちゃ 大根 りんご
16 木	避難訓練	麦ごはん 白身魚の照り焼き トマトときゅうりの酢の物 お麩の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 にんじん粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんご、りんごゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお 納豆 のり佃煮 味噌 いりこ スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 さつまいも 砂糖 油	人参 玉葱 もやし ぶなしめじ かぼちゃ 大根 りんご
17 金		ロールパン かみかみバーブ キャベツのソテー コンソメスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆お好み焼き	牛乳 しらす 厚揚げ 納豆 きな粉 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 油 ごま 砂糖 片栗粉	玉葱 葉ねぎ ほうれん草 人参 もやし とうもろこし チンゲン菜
18 土		麦ごはん 大豆の五目煮 もやしのごま和え 玉葱の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 ☆甘辛肉のおにぎり	牛乳 白身魚 いりこ 味噌 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 油 砂糖 ごま ジャがいも	バナナ もやし きゅうり 人参 大根 里芋 葉ねぎ
20 月		麦ごはん 麻婆茄子 ごま酢和え わかめスープ 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 手作りパン	牛乳 豚肉 シーチキン 粉かつお いりこ 味噌 甘納豆 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 さつまいも 砂糖 油 米粉 はるさめ	玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 キャベツ 葉ねぎ
21 火	誕生会	おたのしみメニュー		牛乳 豆乳 白身魚 鶏ガラ	米 麦 砂糖 ジャがいも 油 ごま	しょうが にんにく キャベツ 人参 アスパラ 玉葱 大根 とうもろこし パセリ
22 水	運動遊び教室	麦ごはん 魚のごま焼き もやしときゅうりの和え物 じゃがいもの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 豆乳粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 さつまいもとりんごの甘煮	牛乳 白身魚 納豆 のり佃煮 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 薄力粉 さつまいも 油 砂糖	大根 キャベツ 人参 とうもろこし 玉葱 ブロッコリー
23 木	安全訓練	スパゲティミートソース ピジナとズッキーニのサラダ 大根のコンソメスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア) 豆乳 ☆南瓜プリン	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ いりこ 味噌 スキムミルク(ア)豆乳 油揚げ	米 麦 油 砂糖 薄力粉	きゅうり カリフラワー 白桃 ブロッコリー 玉葱 人参
24 金		麦ごはん 鶏肉と大根の味噌煮 ごまおろしサラダ 豆腐とわかめの清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 さつまいもスティック ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ポテトチップス	牛乳 いりこ 牛肉 納豆 味噌 スキムミルク 豆腐 豆乳 しらす	米 麦 油 砂糖 ジャがいも	しらたき ほうれん草 人参 玉葱 ねぎ もやし
25 土		麦ごはん 厚揚げの味噌煮 ほうれん草のごま和え 麩の清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア) 豆乳 ほうれん草ケーキ	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア)スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 葉ねぎ りんご
27 月		麦ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 ☆ごましらすおにぎり	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア)スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 葉ねぎ りんご
28 火	なかよしランド	麦ごはん 魚の磯フライ わかめのごま酢和え 具だくさん味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんご、ビスケット	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア)スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 葉ねぎ りんご
29 水		麦ごはん ワンドリーチキン トマトとわかめのサラダ 野菜スープ 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆スイートポテト	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア)スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 葉ねぎ りんご
30 木		麦ごはん チンジャオロース もやしときゅうりの中華漬け オクラのスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 ポテトドーナツ	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ いりこ 豆乳 こんぶ わかめ 味噌 スキムミルク (ア) 豆乳 納豆 のり佃煮	米 麦 砂糖 油 薄力粉 ごま	大根 人参 いんげん れんこん たけのこ えのき 南瓜 ほうれん草

- ・ 印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。
- ・ 手作りおやつの日には、☆印をつけています。
- ・ 都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますので予めご了承ください。
- ・ (ア) はアレルギー対応の食材になります。