

2022年 5月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
2(月)	中華おこわ	あじの和風ムニエル	ミニ春巻き	三色お浸し・フルーツ寒天	すまし汁	柏もち 麦茶 果物
	胚芽米 もち米 豚肉 干椎茸 たけのこ 生姜 長ねぎ グリーンピース ごま油 だし 醤油 粗	あじ 小麦粉 油 醤油 みりん	むきエビ キャベツ 玉ねぎ 人参 たら 砂糖 塩 春巻きの皮 油	小松菜 もやし 人参 醤油 牛乳 粉寒天 砂糖 キウイ もも(缶)	花麩 とろろ昆布 万能ねぎ だし 醤油 塩	上新粉 片栗粉 砂糖 水 小豆 麦茶 果物 いりこ
6(金)	ごはん	鶏つくねの煮物	さつま芋の塩きんぴら	アスパラのごま和え	味噌汁	オレンジジャムサンド 牛乳 果物
	胚芽米	鶏ひき肉 人参 生椎茸 長ねぎ 生姜 片栗粉 砂糖 醤油 塩 たけのこ 人参 絹さや	さつま芋 油 砂糖 塩	グリーンアスパラ いんげん ごま 砂糖 醤油	油揚げ ごぼう 玉ねぎ だし 味噌	食パン オレンジ 砂糖 牛乳 果物 いりこ
7(土)	食パン	豚肉のトマト煮	ポテトサラダ	果物	せん切り野菜スープ	ふりかけごはん 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	豚肉 片栗粉 油 玉ねぎ ホールトマト いんげん だし 砂糖 塩	じゃが芋 人参 そら豆 マヨレ	ゴールドキウイ	キャベツ もやし 人参 生椎茸 だし 塩	胚芽米 ツナ 小松菜 ごま 油 麦茶 果物
9(月)	ごはん	さわらの生姜焼き	新ごぼうと大豆の煮物	チンゲン菜とえのきのお浸し	味噌汁	焼きそば 麦茶 果物
	胚芽米	さわら 醤油 みりん 生姜	ごぼう 人参 大豆水煮 だし 砂糖 醤油 みりん	チンゲン菜 えのき 醤油	さつま芋 スナックえんどう 玉ねぎ だし 味噌	焼きそばめん 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 ソース 桜えび 青のり 麦茶 果物 いりこ
10(火)	ぶどう食パン	春野菜のグラタン	粉ふき芋	コールスローサラダ	ワカメスープ	おにぎり 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	マカロニ 鶏肉 玉ねぎ いんげん グリーンアスパラ マッシュルーム 油 小麦粉 牛乳 塩 チーズ	じゃが芋 塩	キャベツ 人参 コーン 砂糖 酢 油	生ワカメ 人参 豆苗 長ねぎ だし 塩	胚芽米 しらす 桜えび かぶの葉 塩 油 のり 炊き込みワカメ 麦茶 果物 いりこ
11(水)	お赤飯	桜エビしゅうまい	うどの炒め煮	小松菜ののり和え	すまし汁	よもぎ入りシフォンケーキ 牛乳 果物
	もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	豚ひき肉 桜えび 玉ねぎ 生椎茸 砂糖 塩 片栗粉 しゅうまいの皮	うどん 人参 しらたき 油 砂糖 醤油 みりん	小松菜 のり 醤油	豆腐 たけのこ 絹さや 長ねぎ だし 醤油 塩	小麦粉 ベーキングパウダー よもぎ 卵 砂糖 油 水 牛乳 果物 いりこ
12(木)	パンズパン	鮭バター焼き	キャベツのソテー	マセドアンサラダ	チンゲン菜の豆乳スープ	生姜ごはん 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	生鮭 塩 油 バター	キャベツ もやし 油 塩	さつま芋 人参 いんげん コーン マヨレ	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しめじ 豆乳 だし 塩	胚芽米 生姜 油揚げ 醤油 塩 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
13(金)	ごはん	鶏肉の塩から揚げ	ごぼうのおかか煮	小松菜の菜種和え	味噌汁	そら豆のカップケーキ 牛乳 果物
	胚芽米	鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油	ごぼう たけのこ 人参 だし 砂糖 醤油 削り節	小松菜 卵 油 醤油	キャベツ スナックえんどう 長ねぎ だし 味噌	そら豆 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 油 牛乳 果物 いりこ
14(土)	ごはん	煮魚	肉野菜炒め	二色お浸し	味噌汁	きな粉揚げパン 牛乳 果物
	胚芽米	カラスカレイ 砂糖 醤油	豚肉 もやし 人参 たら 油 塩	チンゲン菜 キャベツ 醤油	生揚げ 生ワカメ 絹さや 長ねぎ だし 味噌	食パン 油 きな粉 砂糖 牛乳 果物
16(月)	きつねうどん	新じゃが芋の煮物	小松菜のお浸し	果物		五平もち 麦茶 果物
	うどん 長ねぎ だし 醤油 みりん 油揚げ 砂糖 醤油 みりん	新じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 油 砂糖 醤油 塩 グリーンピース	小松菜 人参 エリンギ 醤油	美生柑		胚芽米 味噌 ごま 砂糖 みりん 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
17(火)	食パン パン(天然酵母)	ミートローフ 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 いんげん コーン 塩 油 ケチャップ ソース	チンゲン菜のじゃこ炒め チンゲン菜 しらす 油 塩	人参のサラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	牛乳 牛乳	ツナごはん 麦茶 果物 胚芽米 ツナ 醤油 塩 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
18(水)	ごはん 胚芽米	鯖の竜田揚げ 鯖 生姜 醤油 みりん 片栗粉 油	ふきの炒め煮 ふき 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油	もやしのお浸し もやし 小松菜 コーン 醤油	味噌汁 生ワカメ 玉ねぎ えのき 絹さや だし 味噌	チーズスティック 牛乳 果物 食パン マーガリン 粉チーズ 牛乳 果物 いりこ
19(木)	バンズパン パン(天然酵母)	鶏肉のレモン焼き 鶏肉 砂糖 醤油 レモン汁 油 片栗粉	キャベツと赤ピーマン炒め キャベツ 赤ピーマン 油 塩	グリーンサラダ そら豆 スナッフえんどう いんげん 人参 マヨドレ	クラムチャウダー あさり たまねぎ じゃが芋 人参 油 クリームコーン 牛乳 だし 塩 米粉	わらびもち 麦茶 果物 わらびもち粉 砂糖 きな粉 麦茶 果物 いりこ
20(金)	お弁当の日					黒糖ちんすこう 牛乳 果物 小麦粉 全粒粉 黒砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
21(土)	ごはん 胚芽米	回鍋肉(ホイコーロー) 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 味噌 砂糖 醤油 みりん	さつまいの甘辛煮 さつまい 砂糖 醤油	新玉ねぎときのこのおかか和え 玉ねぎ えのき 生椎茸 醤油 削り節	すまし汁 豆腐 生ワカメ えのき 万能ねぎ だし 醤油 塩	ごま入りおやき 牛乳 果物 小麦粉 水 塩 ごま 油 牛乳 果物
23(月)	干し芋パン パン(天然酵母)	かじきのピザ風チーズ焼き かじき 塩 玉ねぎ 小松菜 ホールトマト チーズ	チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 グリーンアスパラ 塩	ごぼうサラダ ごぼう 人参 コーン マヨドレ 醤油	もやしのスープ もやし しめじ 絹さや だし 塩	ワカメごはん 麦茶 果物 胚芽米 生ワカメ しらす ごま ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
24(火)	カレーライス 胚芽米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 牛乳		いんげんのソテー いんげん コーン 油 塩	ツナサラダ・果物 ツナ キャベツ ラディッシュ 砂糖 醤油 酢 油 夏みかん	春雨スープ 春雨 人参 たら 長ねぎ だし 醤油 塩	レモンパンケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 レモン汁 はちみつ バター 牛乳 果物 いりこ
25(水)	なめこうどん うどん なめこ 長ねぎ だし 醤油	凍り豆腐の肉詰め煮 凍り豆腐 鶏ひき肉 人参 生椎 茸 万能ねぎ 塩 片栗粉 だし 砂糖 醤油	もやしのドレッシング和え もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油	スナッフえんどう塩ゆで スナッフえんどう マヨネーズ		味噌ポテト 牛乳 果物 じゃが芋 小麦粉 水 油 味噌 砂糖 みりん 牛乳 果物 いりこ
26(木)	キャラパン パン(天然酵母)	メルルーサのごまマヨネーズ焼き メルルーサ マヨネーズ ごま 醤油	パスタソテー スパゲティ 玉ねぎ いんげん 赤ピーマン 油 塩	フルーツサラダ キャベツ みかん(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	卵スープ 玉ねぎ 人参 たら だし 塩 片栗粉 卵	ふき・たけのこごはん 麦茶 果物 胚芽米 ふき たけのこ 人参 油揚げ だし 砂糖 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ
27(金)	ごはん 胚芽米	豚肉の香味焼き 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 醤油 みりん 油	卵の花炒り おから 人参 長ねぎ 生椎茸 油 だし 砂糖 醤油 みりん 塩	小松菜の桜えび和え 小松菜 桜えび 醤油	味噌汁 生ワカメ じゃが芋 いんげん だし 味噌	バナナパイ 牛乳 果物 パイシート 上新粉 砂糖 牛乳 油 バナナ 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
28(土)	ピラフ 胚芽米 むきエビ 玉ねぎ 人参 コーン 油 だし 塩	豆腐ステーキ 豆腐 片栗粉 油 醤油 みりん 万能ねぎ	じゃが芋のカレー炒め じゃが芋 油 カレー粉 塩	いんげんのおかか和え いんげん 削り節 マヨレ 醤油	人参スープ 人参 玉ねぎ えのき だし 塩	はちみつレモンパン 牛乳 果物 食パン はちみつ レモン 砂糖 牛乳 果物
30(月)	ごはん 胚芽米	あじフライ 鱈 塩 小麦粉 水 パン粉 油	切り干し大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ だし 砂糖 醤油 みりん	チンゲン菜のごま浸し チンゲン菜 しめじ ごま 醤油	春野菜の味噌汁 新じゃが芋 キャベツ 新玉ねぎ スナップえんどう だし 味噌	米粉マドレーヌ 牛乳 果物 米粉 小麦粉 バター 砂糖 卵 干しぶどう 牛乳 果物 いりこ
31(火)	肉味噌うどん うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生椎茸 絹さや 生姜 油 だし 味噌 砂糖 醤油 片栗粉	むきエビとそら豆の塩炒め むきエビ そら豆 チンゲン菜 長ねぎ 油 だし 塩 みりん	たけのこの天ぷら たけのこ 人参 小麦粉 水 油	美生柑 美生柑		黒みつだんご 麦茶 果物 白玉粉 豆腐 黒砂糖 水 麦茶 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

1～2歳児 エネルギー 465Kcal たんぱく質 19.3g

3～5歳児 エネルギー 547Kcal たんぱく質 22.7g

5月の献立より：味噌ポテト（25日）

〈材料〉

じゃが芋 中3～4個
小麦粉 100g
水 120cc
揚げ油 適宜
味噌 50g
砂糖 40g
みりん 小さじ2杯

〈作り方〉

- 1、じゃが芋は皮をむき4分の1に切り、蒸す。
- 2、じゃが芋を蒸している間に味噌だれを作る。
鍋に味噌、砂糖、みりんを入れ、焦がさないようにとろみがつくまで
混ぜ合わせる。
- 3、ボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ、衣を作る。
- 4、フライパンに多めの油を熱し、衣にくぐらせたじゃが芋をこんがり
揚げる。
- 5、味噌だれをかける。

季節の食材（5月）

- ・さやえんどう
- ・グリーンピース
- ・グリーンアスパラ
- ・新キャベツ
- ・新ごぼう
- ・さわら
- ・スナップえんどう
- ・そらまめ
- ・新玉ねぎ
- ・新じゃが芋
- ・あさり