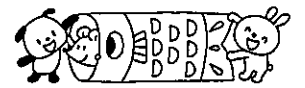




# 2022年 5月 予定献立表

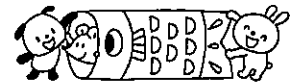


この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				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
1	日	お休み				
2	月	三色そぼろ丼 大根サラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ） くだもの	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、ドレッシング グ、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ、油揚げ（大豆）	だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが、オレンジ
3	火	憲法記念日（休園）				
4	水	みどりの日（休園） 				
5	木	こどもの日（休園） 				
6	金	焼きそば デザート ごま塩おにぎり ほうれんそうの白和え みそ汁（だいこん・ねぎ）	牛乳 マーブルケーキ	焼きそば麺（小麦・大豆）、米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、脱脂粉乳	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、いりごま、あおのり
7	土	麦ごはん デザート ロースとんかつ ゴーヤのツナマヨネーズあえ 野菜のカレースープ	乳酸菌飲料 ホットケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、マヨネーズ（卵）、パン粉（小麦）、油、小麦粉、押麦、メープルシロップ	乳酸菌飲料（乳）、豚肉、牛乳、卵、ツナ缶	だいこん、にがうり、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、にんにく
8	日	お休み（母の日） 				
9	月	ハヤシライス くだもの ゆで卵 キャベツサラダ 冬瓜スープ（絹さや）	牛乳 芋てんぷら	米、小麦粉、さつまいも、ごまドレッシング（ごま・卵）、油	牛乳、牛肉、卵、たまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうがん、マッシュルーム、きゅうり、きぬさや、オレンジ
10	火	麦ごはん くだもの 酢豚 揚げぎょうざ わかめスープ（玉ねぎ）	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、油、押麦、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、だけのこと、パイナップル、バナナ、ぶどう、しいたけ、にんにく、わかめ
11	水	雑穀ごはん くだもの 鮭の香草揚げ からし菜麩チャンプルー みそ汁（はくさい・えのき）	ゼリー おかき	米、麩、小麦粉、パン粉（小麦）、油、きび、油、押麦	さけ、豚肉、みそ、卵、チーズ	からしな、はくさい、にんじん、えのきたけ、バナナ、パセリ
12	木	ごはん みそ汁（ほうれん草・しめじ） 味付けのり くだもの 豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ	牛乳 きなこドーナツ（豆腐）	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、マヨネーズ（卵）、マカロニ、油、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり、しめじ、味付けのり、しょうが、バナナ
13	金	あわごはん くだもの 豚肉となすのみそ炒め チキンのから揚げ みそ汁（だいこん・わかめ）	まめびよ お好み焼き	米、小麦粉、油、きび、マヨネーズ（卵）	豚肉、卵、みそ、豚肉、鶏肉	なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ、だけのこと、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんにく、わかめ、オレンジ、あおのり
14	土	麦ごはん デザート ハンバーグ（トマトソースかけ） アスパラときのこの炒め物 キャベツと卵のみそ汁	バナナ ビスケット	米、パン粉（小麦）、押麦、ビスケット（小麦・乳）、油	牛豚ひき肉、卵、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、みそ	アスパラガス、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、エリンギ、バナナ
15	日	お休み				
16	月	タコライス ポテトサラダ みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	牛乳 サーターアングァー（黒糖）	米、じゃがいも、小麦粉、黒糖、マヨネーズ（卵）、油、ホットケーキミックス（小麦・乳）、油	牛乳、牛豚ひき肉、卵、みそ、チーズ（乳）	レタス、たまねぎ、にんじん、トマト、もずく、きゅうり、ねぎ、にんにく、バナナ



# 2022年 5月 予定献立表



## この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
17	火	ごはん みそ汁(とうがん・えのき) ひじきの佃煮 くだもの 豚肉の竜田揚げ にんじんとキャベツの卵とじ	牛乳 ジャムサンド	米、片栗粉、油、食パン(小麦)	牛乳、卵、みそ、ツナ缶、豚肉	キャベツ、にんじん、とうがん、ブルーベリージャム、えのきだけ、にら、ひじき、にんにく、いりごま、オレンジ	
18	水	コーンごはん デザート 白身魚フライ・タルタルソース いり豆腐 みそ汁(じゃが芋・こまつな)	ヨーグルト クラッカー	米、マヨネーズ(卵)、じゃがいも、きび、油	卵、みそ、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)、豆腐、ヨーグルト(乳)、白身魚フライ(魚・小麦・大豆)	ほうれんそう、にんじん、コーン、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、こまつな	
19	木	お誕生会(お弁当)					
20	金	沖縄そば ごぼうサラダ くだもの	麦茶 クファジュシー	沖縄そば(小麦・大豆)、米、マヨネーズ(卵)	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆・魚)、豚肉	ごぼう、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、しいたけ、ひじき、オレンジ	
21	土	黒米ごはん デザート さばの塩焼き 肉じゃが みそ汁(だいこん・ねぎ)	牛乳 コーンフレーク ブルーネ	米、じゃがいも、コーンフレーク(乳・大豆)、胚芽米、油	牛乳、さば、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、しらたき、いんげん、ブルーネ、ねぎ	
22	日	お休み					
23	月	スパゲティ・ナポリタン チーズ ロールパン コールスローサラダ 大根スープ(絹さや)	麦茶 おにぎり(しらす・わかめ)	スパゲティ、米、マヨネーズ(卵)、油、ロールパン(小麦・卵・乳)	ウインナー(乳・鶏・豚)、しらす干し、チーズ(乳)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、しめじ、きぬさや、わかめ	
24	火	ごはん くだもの さんまの天ぷら ひじき入り野菜炒め みそ汁(とうがん・しめじ)	プリン せんべい	米、小麦粉、しょうゆせんべい、油、プリン(乳・卵)	豚肉、厚揚げ、みそ、卵、さんま	キャベツ、もやし、とうがん、にんじん、しめじ、ひじき、にら、オレンジ	
25	水	麦ごはん くだもの チキンの照り焼き 豚肉と大根の煮物 ゆし豆腐汁(アーサ)	牛乳 くずもち(3歳児~) 鶏と野菜の雑炊(0~2歳児)	米、タピオカ粉、黒糖、くず粉、押麦	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、きな粉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏むき肉	だいこん、にんじん、いんげん、ぶどう、しいたけ、にんにく、あおさ、ほうれんそう	
26	木	中華丼 デザート はるさめサラダ 蒸ししゅうまい みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 蒸しカステラ(黒糖)	米、強力粉(小麦)、黒糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、しょうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、コーン、きくらげ、わかめ	
27	金	麦ごはん くだもの 鶏肉のトマト煮 コロッケ みそ汁(はくさい・えのき)	野菜ジュース ウインナードッグ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、油、押麦、小麦粉、コロッケ(小麦)	鶏肉、ウインナー(乳・鶏・豚)、みそ	ホールトマト、たまねぎ、はくさい、にんじん、パプリカ、ピーマン、えのきだけ、野菜ジュース(もも・りんご)、バナナ、にんにく	
28	土	ごはん みそ汁(だいこん・わかめ) デザート ふりかけ 切干大根炒め わかさぎのマリネ	麦茶 フライドポテト チーズ	フライドポテト、米、油、小麦粉、ふりかけ(魚・ごま)	わかさぎ、豚肉、みそ、チーズ(乳)	だいこん、切り干しだいこん、こんにゃく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごんぶ、ねぎ、わかめ	
29	日	お休み					
30	月	カレーうどん ごまじゃこサラダ ヨーグルト	麦茶 いなり寿司 ブルーネ	うどん(小麦)、米、片栗粉、ごま油	豚肉、なると(大豆・魚)、しらす干し、油揚げ、ヨーグルト(乳)	キャベツ、ブルーネ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、いりごま	
31	火	麦ごはん くだもの チキンのピザ焼き じゃがいものカレー炒め みそ汁(なす・長ねぎ)	ゼリー カルシウムせんべい	じゃがいも、米、油、押麦、カルシウムせんべい(小麦・魚・大豆)、オリーブ油	鶏肉、みそ、チーズ(乳)、ウインナー(乳・鶏・豚)	たまねぎ、なす、にんじん、いんげん、ピーマン、しめじ、長ねぎ、にんにく、バナナ	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	535 kcal 20.1 g 17.4 g 2.2 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2 mg 202 mg 26 mg 4.2 g		

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。