

5月メニュー表

☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和5年度 常盤学園保育所

日	曜日	行事予定	献立	材	料	おやつ	備			
1	水		炊き込みごはん 生節の煮付け 玉ねぎの味噌汁	鶏肉 20 しょうゆ 3 ふき 15 酒 4 白みそ 5	ごぼう 10 人参 1 塩 2 水 20 人参 3	牛乳 5 黒糖入りわらび餅 60 厚揚げ 3 しょうゆ 10 赤みそ 5	揚げせんべい 80 わらび餅 15 黒砂糖 8 水 1 きな粉 5 砂糖 1			
2	木		ごはん 酢豚 中華スープ	精白米 50 豚肉(薄切り) 15 青ピーマン 2 しょうゆ 2 干しいたけ 1	25 しょうが 5 片栗粉 2 片栗粉 3 コシノメ	1 玉ねぎ 3 しょうゆ 2 酢 3 しょうゆ 0.8 しょうゆ	人参 45 コンソメ 1.5 れんこん 3 わかめ 2.5	牛乳 20 りんご 10 ソフトせんべい 10		
3	金	憲法記念日								
4	土	みどりの日								
5	日	こどもの日								
6	月	振替休日								
7	火	衣替え	ごはん トンボロー風 春雨スープ	精白米 50 豚肉 25 じゃがいも 3 水 4 玉ねぎ 10 しょうゆ 0.3	40 鶏肉 20 玉ねぎ 7 水 2 人参 5 しょうゆ 4	5 青ネギ 1 しょうが 0.4 片栗粉 1 春雨 3 ワカメ	20 人参 2 酒 5 キャベツ 2 コシノメ	牛乳 10 バナナ 1 はかかけ 10		
8	水		ごはん 煮魚 ごま和え 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50 ちりめん 3 煮魚 2 酢 3 青ネギ 3	50 さつまいも 25 キャベツ 25 しょうゆ 5 白みそ	4 砂糖 2 人参 20 じゃがいも 5 煮干し	4 水 5 ごま 15 わかめ 3	牛乳 20 ホットケーキミックス 30 油 0.75	マフィン(ホ) 20 牛乳 20 砂糖 20	
9	木		ごはん 霜降りが煮 豚汁	精白米 50 鶏肉 30 油 5 醤油 5	20 しょうゆ 1 水 2 豚肉 3 赤みそ	80 人参 50 砂糖 10 人参 5 白みそ	15 ミヤズンどう 2 しょうゆ 10 大根 5 煮干し	牛乳 20 だんご粉 20 水 15	人参団子 20 りんご 20 砂糖 20	
10	金		ごはん 炊き込み煮 豆腐の味噌汁	精白米 50 白菜 35 豆腐 3	20 人参 40 砂糖 15 青ネギ	10 玉ねぎ 3 しょうゆ 3 赤みそ	30 菜ごんにやく 5 油 5 白みそ	牛乳 15 油 1 5	米粉のカップケーキ 15 星黄べつ 5	
11	土		ごはん 八宝菜 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 50 白菜 50 しょうゆ 2 煮干し 3	20 鶏肉 20 青ピーマン 2 片栗粉 3 塩	2 玉ねぎ 2 水 30 人参 0.3	10 干しいたけ 2 水 40 コシノメ 15 青ネギ	牛乳 1 0.8 3	みかん缶 20 はりんご 15	
12	日									
13	月		ごはん クリームシチュー 大豆とひじきのサラダ	精白米 50 GP 3	30 鶏肉 30 マッシュルーム缶	50 じゃがいも 2 玉ねぎ 2 シチュールー	30 人参 12 牛乳	牛乳 10 小麦 20 大豆	ハムステーキ 20 卵 1 乳成分 20	
14	火	検尿提出日	炊き込みごはん 生節の煮付け 玉ねぎの味噌汁	鶏肉 20 しょうゆ 3 ふき 15 酒 4 白みそ 5	ごぼう 10 人参 1 塩 2 水 20 人参 3	10 干しいたけ 0.2 ツナ缶 25 砂糖 10 じゃがいも	1 薄揚げ 60 厚揚げ 3 しょうゆ 10 赤みそ	牛乳 5 黒糖入りわらび餅 60 厚揚げ 3 しょうゆ 10 赤みそ 5	揚げせんべい 80 わらび餅 15 黒砂糖 8 水 1 きな粉 5 砂糖 1	
15	水		ごはん チリコン 野菜スープ	精白米 50 水 1 豆腐 15 たまねぎ 15	25 大豆 40 トマトビュール 20 ホールコーン	20 玉ねぎ 15 砂糖 5 コシノメ	25 片栗粉 1 塩 0.8 しょうゆ	牛乳 1 0.1 3	きな粉蒸しパン 11.2 ベーキングパウダー 0.9 コーンスターチ 3.8 砂糖 9 油 2 小麦 20 大豆 2 白米 2	
16	木		ごはん 酢豚 中華スープ	精白米 50 豚肉(薄切り) 15 青ピーマン 2 しょうゆ 2 干しいたけ 1	25 しょうが 5 片栗粉 2 片栗粉 3 コシノメ	1 玉ねぎ 3 しょうゆ 2 酢 3 しょうゆ 2.5	45 人参 1.5 コシノメ 3 れんこん	牛乳 20 りんご 0.8 10	ソフトせんべい 20	
17	金		ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのお浸し わかめときのこのすまし汁	アリンベース 15 しょうが 1 しょうゆ 2 煮干し 3	15 塩 1 片栗粉 6 じゃがいも 2 わかめ	0.8 鶏肉 6 キャベツ 40 人参 10 しょうゆ	50 白だし 3 砂糖 4 人参 10 しょうゆ	3 しょうゆ 5 砂糖 4 塩	牛乳 1 0.8 20	リンゴケーキ(ホ) 30 牛乳 20 砂糖 20
18	土		ごはん 五目うどん ブロッコリーのおかめ和え	精白米 50 うどん 5 人参 2	30 鶏肉 1 塩 1 砂糖	10 わくわく 0.4 しょうゆ 1 花巻	8 人参 3 ブロッコリー	牛乳 11 35	ピーチゼリー 20 ソフトせんべい 20	
19	日									
20	月		ごはん ハヤシ まっくろくすけサラダ	精白米 50 アリンベース 3 しょうゆ 10 砂糖 1.5	20 鶏肉 30 ハヤシルー(鶏) 3 青ピーマン 0.5	30 ジャガイモ 30 ハヤシルー 2 しょうゆ	15 玉ねぎ 1.5 キャベツ 3 酢	牛乳 40 2	あまなつ 20 小麦 2	
21	火	遠足(ば・き・ら) お弁当の日 検尿予備日								
22	水		ごはん 鶏肉のケチャップ和え ドレッシングサラダ きのこスープ	精白米 50 トマトケチャップ 8 ドレッシングサラダ 10 きのこスープ 10	50 鶏肉 8 ウスターソース 10 きゅうり 10 コシノメ	60 酒 2.5 砂糖 20 トマトドレッシング 1 塩	2 塩 2.5 油 4 交のきたけ 0.1 しょうゆ	0.2 片栗粉 4 キャベツ 2 しめじ 8	牛乳 6 25 8	ヨーグルト 11 ムーンライト 9 ゼラチン 20 小麦粉 20 大豆 2
23	木		炊き込みごはん すきやき煮 豆腐の味噌汁	水 1 人参 10 砂糖 10 青ネギ 3	人参 5 玉ねぎ 5 赤みそ 5	油揚げ 5 菜ごんにやく 15 焼ききふ 5 木綿豆腐 5 煮干し 3	ごぼう 20 砂糖 3 白菜 40 白菜 15	牛乳 20 油 40 15	米粉のカップケーキ 20 星黄べつ 15	
24	金		ごはん 煮魚 ごま和え 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50 ちりめん 3 煮魚 2 酢 3 青ネギ 3	50 さつまいも 25 キャベツ 25 しょうゆ 5 白みそ	1 しょうゆ 20 きゅうり 2 しょうゆ 5 白みそ	4 水 5 ごま 15 わかめ 3	牛乳 20 ホットケーキミックス 30 油 0.75	マフィン(ホ) 20 牛乳 20 砂糖 20	
25	土		ごはん 八宝菜 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 50 白菜 50 しょうゆ 2 煮干し 3	20 鶏肉 50 青ピーマン 2 片栗粉 3 しょうゆ	20 玉ねぎ 2 玉ねぎ 3 塩	30 人参 2 水 30 人参 0.3	10 干しいたけ 2 酒 40 コシノメ 15 青ネギ	牛乳 1 0.8 3	みかん缶 20 はりんご 15
26	日									
27	月		ごはん クリームシチュー 大豆とひじきのサラダ	精白米 50 GP 3	30 鶏肉 30 マッシュルーム缶	50 じゃがいも 2 玉ねぎ 2 シチュールー	30 人参 12 牛乳	牛乳 10 小麦 20 大豆	ハムステーキ 20 卵 1 乳成分 20	
28	火	お誕生日会・身体測定	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのおかめ和え 玉ねぎとわかめのスープ	精白米 50 キャベツ 40 玉ねぎ 10	50 鶏肉 40 人参 5 わかめ	50 赤みそ 5 花巻 10 人参	4 砂糖 1 砂糖 0.8 コシノメ	2.5 ごま 0.8 しょうゆ 2.5 しょうゆ	牛乳 1 2 2.5	ブドウゼリー 20 はたはた焼き 20
29	水	遠足予備日(予備日の場合は、ば・き・らのみお弁当の日)	ごはん チリコン 野菜スープ	精白米 50 水 1 豆腐 15 たまねぎ 15	25 大豆 40 トマトビュール 20 ホールコーン	20 玉ねぎ 15 砂糖 5 コシノメ	25 片栗粉 1 塩 0.8 しょうゆ	牛乳 1 0.1 3	きな粉蒸しパン 11.2 ベーキングパウダー 0.9 コーンスターチ 3.8 砂糖 9 油 2 小麦 20 大豆 2 白米 2	
30	木		ごはん トンボロー風 春雨スープ	精白米 50 じゃがいも 25 水 3 玉ねぎ 10 しょうゆ 0.3	40 鶏肉 20 玉ねぎ 7 水 10 人参 4 しょうゆ	40 青ネギ 5 小松菜 1 砂糖 1 春雨 3 ワカメ	20 人参 2 酒 5 キャベツ 2 コシノメ	牛乳 10 バナナ 1 はかかけ 10		
31	金		ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのお浸し わかめときのこのすまし汁	アリンベース 15 しょうが 1 しょうゆ 2 煮干し 3	15 塩 1 片栗粉 2 わかめ	0.8 鶏肉 6 キャベツ 40 人参 10 しょうゆ	50 白だし 3 砂糖 4 人参 10 しょうゆ	3 しょうゆ 5 砂糖 4 塩	牛乳 1 0.8 20	リンゴケーキ(ホ) 30 牛乳 20 砂糖 20