

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりよう				時間	おやつ	
					赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ からだの骨を強えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		献立名	ざいりよう
5	月	昼		豆腐ハンバーグ いんげんのきなこと わかめの味噌汁 ごはん	豆腐野菜ハン ぎな粉 かつわかめ、みそ ごはん	大根おろし イグサ、人参 大根の葉	サラダ油 米	ホトシ醤油 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし	30分	お昼のラスク スキムミルク	おつゆ、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
6	火	昼		牛肉のステーキ 小松菜の磯和え ニラのスープ ごはん	牛筋肉 きざみのり	おろし生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン おろし生姜 小松菜、人参 にら、お酢	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま 米	おろし生しょうが、濃口醤油 うすくち醤油 鶏がらスープ、塩	30分	マドレーヌ スキムミルク	お粥、お汁、お茶、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
7	水	昼	自由保育	鶏の照り焼き ピーマンソテー 豚の味噌汁 ごはん	鶏筋肉 みそ	オクラ 玉葱、人参、パプリカ、ソラマメ 白ねぎ	さとう ピーマン、サラダ油 おつゆ、塩 米	みりん風調味料、濃口醤油、塩 鶏がらスープ、味噌、塩、お酢 和風だし	30分	七草粥 お茶	米、春の七草、塩
8	木	昼		カレーのミニエール かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ ごはん	黄金がし みそ	アスパラ かぼちゃ、玉葱、グリーンピース ほうれん草、コーン	小麦粉、バター、サラダ油 マヨネーズ 米	塩、お酢、塩 お酢、塩 米	30分	ピーチブルーチェ お茶	カレー、ピーチ、牛乳
9	金	昼	食育 (郷土料理)	郷土料理 大阪府 お好み焼き 水菜のお浸し しるなの味噌汁 ごはん	豚ミンチ、ちくわ、あおさのり、花かつお 刻み揚げ、みそ	キャベツ、青葱 水菜、白菜、人参	サラダ油、お好み焼粉、マヨネーズ 白ごま	水、お好み焼ソース 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩 和風だし	30分	たこ焼き お茶	たこ焼き、サラダ油
10	土	昼		高野のそぼろ丼 焼き茄子の味噌汁 ちやしの漬汁 ごはん	高野豆腐、鶏ミンチ みそ	しいたけ、玉葱、人参 なす ちやし、小松菜	米、サラダ油、さとう サラダ油、さとう	和風だし、濃口醤油 みりん風調味料 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	30分	ウエハース 星せんべい スキムミルク	カレー、お粥、お汁、お茶 カレー、お粥、お汁、お茶
13	火	昼		五目うどん ちくわのいそべ揚げ 果物(黄桃)	かまぼこ、刻み揚げ、かつわかめ ちくわ、あおさのり	干し椎茸、青葱 黄桃缶	うどん、さとう 天ぷら粉、サラダ油	みりん風調味料、濃口醤油、昆布つゆ 塩	30分	えびちゃん お茶	米、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
14	水	昼	お誕生会	お誕生会 ハムカツ お好み焼き お浸し ごはん	ハム、卵 ツナ	アスパラガス ミックス、パプリカ、玉葱、大根の葉	小麦粉、パン粉、サラダ油 マヨネーズ 米	塩 お酢、塩 米	30分	お誕生日デザート マシュマロ スキムミルク	食パン、マシュマロ、チョコレート お粥、お汁、お茶
15	木	昼		豚肉のごまだれ炒め 五色和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	玉葱、キャベツ きゅうり、ちやし、人参、きくらげ、コーン 白ねぎ	サラダ油、ねりごま(白)、さとう 里芋 米	みりん風調味料、濃口醤油、塩 うすくち醤油、みりん風調味料 和風だし	30分	マーマレード スキムミルク	お粥、お汁、お茶、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
16	金	昼	避難訓練	館の中華風炒め さつま芋の甘煮 卵スープ ごはん	たら 卵、かつわかめ	パプリカ、玉葱、人参、おろし生姜	小麦粉、サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 さつま芋、さとう 米	味噌、塩、濃口醤油、濃口醤油 お酢、ソース みりん風調味料、濃口醤油 鶏がらスープ	30分	いもち お茶	じゃがいも、片栗粉、さとう 濃口醤油、水、片栗粉、水
17	土	昼		炊き込みごはん 小松菜の煮浸し 豚汁 ごはん	鶏筋肉、刻み揚げ さつま揚げ 豚小間肉、みそ	ごぼう、人参、干し椎茸 小松菜 大根、人参	米 こんにゃく、サラダ油	うすくち醤油、濃口醤油、和風だし みりん風調味料、塩 和風だし、みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	30分	ビスコ ぼたぼた焼き スキムミルク	ビスコ ぼたぼた焼き お粥、お汁、お茶
19	月	昼	運動テスト	和風オムレツ れんこんの金平 そめんの味噌汁 ごはん	お刺身、卵 かつわかめ、みそ	玉葱、人参、干し椎茸、イグサ いんげん、人参	さとう 糸こんにゃく、サラダ油、さとう そうめん 米	料理酒、濃口醤油、塩 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	30分	いちごババロア お茶	お粥、お汁、お茶、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
20	火	昼		豚のかば焼き 卵の花 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ おから みそ	おろし生姜、人参 玉葱、人参、しいたけ、きぬさや かぼちゃ、大根の葉	片栗粉、サラダ油、さとう さとう 米	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油 みりん風調味料、うすくち醤油、濃口醤油 和風だし	30分	チーズコーン スキムミルク	お粥、お汁、お茶、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
21	水	昼	子育て支援	鶏のマヨネーズ 焼き 彩りソテー コーンのスープ ごはん	鶏筋肉 卵	パプリカ、マヨネーズ もやし、人参 コーン、小松菜	サラダ油、さつま芋 サラダ油 米	料理酒、濃口醤油 うすくち醤油 お酢、塩	30分	ココアサンド スキムミルク	食パン、ココアバター、さとう お粥、お汁、お茶
22	木	昼		肉豆腐 アスパラのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	牛筋肉、木綿豆腐 花かつお みそ	白菜、人参、きのこ、グリーンピース アスパラ、人参 玉葱	サラダ油、さとう おつゆ、塩 米	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし	30分	黒糖煮しパン スキムミルク	煮しパン、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
23	金	昼	四園交流 (4歳児)	鮭寿司 青梗菜のなめだけ和え (4歳児以外) 厚揚げの味噌汁 (4歳児のみ) 果物(オレンジ)	鮭、湯葉、きざみのり 絹厚揚げ、みそ	いんげん、きぬさや、紅生姜 パプリカ、菜、なめだけ 青葱	米、さとう、さとう、白ごま 米	酢、塩、味の素、昆布つゆ 和風だし	30分	ショウ・スティック・アイス スキムミルク	お粥、お汁、お茶、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
24	土	昼		豚肉のみそ炒め 大根のゆかり和え しるなの漬汁 ごはん	豚小間肉、赤みそ 刻み揚げ	キャベツ、玉葱、人参 大根、きゅうり しるな	サラダ油、さとう 米	塩、お酢、料理酒、濃口醤油 ゆかり 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	30分	ウエハース せんべい スキムミルク	カレー、お粥、お汁、お茶 カレー、お粥、お汁、お茶
26	月	昼		さばの塩焼き はんぺんの卵とじ いんげん菜の味噌汁 ごはん	さば はんぺん、卵 みそ	大根おろし、いんげん 玉葱、人参、きぬさや パプリカ、菜	さとう おつゆ、塩 米	塩、濃口醤油 和風だし、みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	30分	抹茶ドーナツ スキムミルク	お粥、お汁、お茶、お粥、お汁、お茶 お粥、お汁、お茶
27	火	昼		チキンカツ ポテトサラダ 果物(バナナ)	ベーコン お魚ソーセージ	玉葱、人参、ピーマン ミックス、パプリカ、玉葱、大根の葉	お好み焼粉、サラダ油、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ 米	味噌、塩、味の素、昆布つゆ 和風だし	30分	コーン菜飯おにぎり お茶	米、コーン、菜めし
28	水	昼		大根のそぼろあん かにかまゴマ酢 かき玉汁 ごはん	豚ミンチ、絹厚揚げ カニカマチラシ、かつわかめ 卵	大根、しめじ、グリーンピース きゅうり 白ねぎ	サラダ油、さとう、片栗粉 ごま油、さとう 米	おろし生しょうが、和風だし、料理酒 みりん風調味料、うすくち醤油 塩、酢、濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	30分	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粥、お粥、お汁、お茶、きな粉 さとう、サラダ油、牛乳、水 お粥、お汁、お茶
29	木	昼		鶏のごま焼き 五目煮 キャベツの味噌汁 ごはん	鶏筋肉 大豆水煮 みそ	アスパラ 人参、イグサ キャベツ、青葱	マヨネーズ、パン粉、白ごま、サラダ油 里芋、こんにゃく、さとう 米	お酢、ソース、塩 和風だし、みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	30分	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、お粥、お汁、お茶
30	金	昼		豚と鶏肉の炒め物 白菜の和え物 豆腐の味噌汁 ごはん	豚、鶏小間肉 木綿豆腐、刻み揚げ、みそ	玉葱、赤ピーマン、おろし生姜 白菜、人参	サラダ油、さとう、ごま油、片栗粉 米	塩、料理酒、濃口醤油、鶏がらスープ みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	30分	こしあん、パウンド スキムミルク	こしあん、お粥、お汁、お粥、お汁、お茶 サラダ油、牛乳、さとう お粥、お汁、お茶
31	土	昼		中華丼 ちやしの中華和え きくらげのスープ ごはん	豚小間肉、かまぼこ	白菜、玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 ちやし、きぬさや、人参 きくらげ	米、サラダ油、片栗粉 さとう、ごま油 春雨	料理酒、鶏がらスープ、うすくち醤油 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	30分	ムーンライト ばかうけ スキムミルク	ムーンライト、お粥、お汁、お粥、お汁、お茶 ばかうけ、青のり、醤油 お粥、お汁、お茶