

令和5年度 5月予定献立表

みくりや双葉園

日	曜日	献立名			献立材料名			
		朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉をつくる	力や体温となるよ	からだの調子をよくする	
1	月	カルシウムせんべい 牛乳	ひき肉と豆腐のカップ焼き チンゲン菜のナムル には玉汁	★いりこと乾パン スキムミルク	鶏ひき肉 卵 かたくち わし 脱脂粉乳 牛乳	木綿豆腐 米みそ 砂 こいくちしょう ゆ いりごま 油 うすくちしょうゆ 米 押麦 乾パン	人参 ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 緑豆もやし には	
2	火	パインの缶詰	ブリの香味焼き 大根のみそ汁 大豆と梅肉のうめ～サラダ	★かぶとサンド 牛乳	ぶり かたくちわし プロ セスチーズ 牛乳	こいくちしょうゆ 酒 大豆水煮 ごま マヨネーズ 油揚げ 麦みそ 米 押 麦 食パン マーメレード 有塩バ ター パフパイ 衛生ポーロ	しょうが ねぎ しそ 青のり 梅干し わ かめ 大根 こねぎ バイン缶詰	
6	土	食パン 牛乳	マーボー豆腐 いんげんの胡麻和え いちご	おかし 麦茶	豚ひき肉 牛乳	木綿豆腐 片栗粉 油 中華だし い りごま 砂糖 こいくちしょうゆ 米 押 麦 スナック菓子 食パン	人参 玉ねぎ しょうが 干しいたけ 冷 凍枝豆 コーン缶 さやいんげん いちご	
8	月	りんご	シーフードシチュー 法蓮草の白和え ミニトマト 昆布のふりかけ	★さつまいも蒸しパン スキムミルク	いか えび 脱脂粉乳 牛 乳	じゃが芋 油 シチューの素 いりごま 甘みそ 砂糖 木綿豆腐 米 押麦 さつまいも ホットケーキ粉	人参 玉ねぎ 冷凍枝豆 コーン缶 ほ うれん草 ミニトマト 削り昆布 青のり り んご	
9	火	ももの缶詰	大根の炒り煮 卵豆腐の吸物 味付のり	★ちくわのカレー粉あげ 牛乳	牛もも肉 たまご豆腐 か たくちわし 焼きちくわ 牛乳	こんにゃく 油 みりん こいくちしょう ゆ 砂糖 大豆水煮 うすくちしょうゆ 米 押麦 てんぷら粉 カレー粉	大根 人参 しいたけ にんにく あおさ こねぎ えのきたけ あまのり もも缶詰	
10	水	雪の宿 牛乳	魚のピカタ コロコロサラダ 小松菜のみそ汁	★フルーツの盛り合わせ	あじ 卵 ロースハム か たくちわし 牛乳	塩 薄力粉 じゃが芋 マヨネーズ 生揚げ 麦みそ 米 押麦 塩せんべ い	人参 きゅうり 小松菜 しめじ 乾燥わか め いちご りんご バナナ メロン	
11	木	セサミ 牛乳	肉うどん チンゲン菜のゴマドレ和え トマト パイン	★れんこんチップス 牛乳	牛もも肉 かまぼこ かた くちわし 牛乳	こいくちしょうゆ 砂糖 油 干うどん 麵 ごまドレッシング 米 押麦 サブ レ	しいたけ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ トマト バイン レンコン	
12	金	バナナ	レタスと肉団子のスープ トマト れんこん金平 しそ昆布	★かぼちゃケーキ スキムミルク	豚ひき肉 脱脂粉乳	緑豆はるさめ コンソメ 油 砂糖 こ いくちしょうゆ 米 押麦 ホットケーキ 粉 無塩バター 豆乳	レタス 人参 玉ねぎ しいたけ レンコ ン 冷凍枝豆 トマト こんぶ佃煮 かぼ ちゃ バナナ	
13	土	たべっこどうぶつ 牛乳	厚焼き卵 なすのみそ汁 そら豆と新玉ねぎのサラダ オレンジ	おかし 甘栗 幼児牛乳	鶏ひき肉 卵 かたくち わし 牛乳	油 三温糖 塩 酒 ケチャップ 和風 ドレッシング 生揚げ 麦みそ 米 押 麦 スナック菓子 栗 サブレ	人参 玉ねぎ パセリ 空豆 ミニマト リーフレタス なす こねぎ 乾燥わかめ オレンジ	
15	月	乾パン 牛乳	ハヤシライス ゆで卵 ミニトマト ワカメときゅうりの酢の物	★チーズまんじゅう 牛乳	牛もも肉 卵 クリーム チーズ 牛乳	ハヤシルウ 砂糖 酢 米 押麦 ホットケーキ粉 有塩バター 乾パン	玉ねぎ 人参 しめじ えのき 冷凍枝豆 乾燥わかめ きゅうり ミニトマト	
16	火	まがりせんべい 牛乳	大豆の五目煮 南瓜のみそ汁 りんご	お米のブルパン 牛乳	かたくちわし 牛乳	大豆 こんにゃく 三温糖 酒 みりん こいくちしょうゆ 麦みそ 米 押麦 コッペパン 甘せんべい	人参 ごぼう レンコン いんげん しい たけ かぼちゃ こねぎ 乾燥わかめ り んご	
17	水	源氏パイ 牛乳	<誕生会> こいのぼりランチ・いなり寿司 春巻き レタス トマト 手まり麩の吸物 メロン いちご	ケーキ りんごジュース	魚肉ソーセージ 卵 豚ひ き肉 プレスハム プロセ スチーズ かたくちわし 牛乳	油揚げ 砂糖 酢 塩 春巻きの皮 こいくちしょうゆ 片栗粉 油 緑豆は るさめ 麩 うすくちしょうゆ 米 ショートケーキ パフパイ	きゅうり 緑豆もやし たけのこ 干しい たけ には あまのり アスパラガス レタ ス トマト こねぎ メロン いちご りんご ジュース	
18	木	ミレービスケット 牛乳	けんちん汁 ピーマンの金平 ミニトマト	★フルーツヨーグルト	鶏肉 かたくちわし か つお節 ヨーグルト 牛乳	こんにゃく 木綿豆腐 こいくちしょう ゆ 油 砂糖 大豆水煮 米 押麦 ハードビスケット	人参 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう 青 ピーマン トマト バナナ りんご みかん 缶詰 バイン缶詰 もも缶詰	
19	金	キウイ	魚の竜田揚げ おかかきゅうり トマト ワカメスープ	★豆腐のカップケーキ スキムミルク	あじ かつお節 かまぼこ 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 こいくちしょう 片栗粉 油 塩 つゆ いりごま コンソメ 米 押麦 絹ごし豆腐 無塩バター ホットケー キ粉 ベーキングパウダー	トマト きゅうり 乾燥わかめ キウイ	
20	土	食パン 牛乳	豚肉と野菜の煮物 かまぼこの吸物 ゆかりふりかけ	おかし 幼児牛乳	豚もも肉 かまぼこ かた くちわし 牛乳	こんにゃく 生揚げ こいくちしょうゆ 砂糖 油 大豆水煮 うすくちしょうゆ 米 押麦 スナック菓子 食パン	人参 ごぼう レンコン いんげん こね ぎ 乾燥わかめ えのき しそ	
22	月	黒糖みるく 牛乳	ちゃんぽん トマトとじゃこのサラダ メロン	★フライドポテト 牛乳	豚もも肉 かまぼこ さつ ま揚げ いか えび かた くちわし 牛乳	中華だし 中華麵 油 和風ドレッ シング 米 押麦 フライドポテト 塩 甘せんべい	人参 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし ト マト きゅうり コーン缶 メロン	
23	火	サラダ一番 牛乳	<お弁当の日>		オレンジゼリー 麦茶	牛乳	オレンジゼリー 塩せんべい	
24	水	卵サブレ 牛乳	鮭の西京焼き さつま芋のサラダ レタスのスープ	バナナ 幼児牛乳	鮭 ロースハム かたくち わし 牛乳	米みそ みりん 砂糖 さつまいも マ ヨネーズ うすくちしょうゆ 米 押麦 サブレ	きゅうり 人参 レタス 乾燥わかめ こ ねぎ バナナ	
25	木	白い風船 牛乳	<お店屋さんごっこ>カレーライス 野菜サラダ 福神漬 りんご	★さくさくナッツクッキー 牛乳	豚もも肉 牛乳	じゃが芋 カレールウ 油 和風ドレッ シング 米 くるみ マーガリン 砂糖 薄力粉 塩せんべい	人参 玉ねぎ レタス ミニトマト きゅう り 福神漬 りんご	
26	金	りんご	鶏肉の唐揚げ ウインナー 玉子焼き 人参の甘煮 ちくわのチーズはさみ いちご	ワッフルケーキ 牛乳	鶏もも肉 ウインナー 卵 焼きちくわ プロセスチー ズ 牛乳	砂糖 こいくちしょうゆ 油 薄力粉 片栗粉 塩 うすくちしょうゆ 米 押 麦 ショートケーキ	しょうが にんにく 人参 きゅうり いち ご りんご	
27	土	クラッカー 牛乳	豚汁 ひじきの煮物 パイン	おかし ぶどうジュース	豚もも肉 かたくちわし 牛乳	こんにゃく 生揚げ 里芋 麦みそ し たらき 砂糖 こいくちしょうゆ 油 油 揚げ 米 押麦 スナック菓子 クラッ カー	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ こねぎ ひ じき いんげん パイン ぶどうジュース	
29	月	アスパラガス 牛乳	鶏肉のマーメレード焼き 南瓜のサラダ 新玉葱のみそ汁	★昆布とナッツ 牛乳	豚もも肉 ロースハム か たくちわし 牛乳	こいくちしょうゆ マーメレード 塩 マヨネーズ 生揚げ 麦みそ 米 押 麦 カシューナッツアーモンド ひよ こ豆 ハードビスケット	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ こね ぎ 乾燥わかめ 塩昆布	
30	火	プリッツ 牛乳	肉じゃが ほうれん草のみそ汁 つけもの	★卵サンド 牛乳	豚もも肉 かたくちわし 卵 牛乳	したらき じゃが芋 砂糖 こいくちし ょうゆ 油 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ 米 押麦 ロールパン マヨネーズ プ レッツェル	人参 玉ねぎ いんげん しょうが ほ うれん草 こねぎ たくあん	
31	水	キウイ	魚のグラタン 五目きんぴら 卵の中華スープ	★かから団子 スキムミルク	鮭 プロセスチーズ 焼き ちくわ 卵 脱脂粉乳	塩 油 米粉 豆乳 コンソメ したら き 砂糖 うすくちしょうゆ いりごま 中華だし 片栗粉 押麦 白玉粉 さ らしあん 上新粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう コ ーン缶 キウイ	