

2022年



# 5月の献立表



社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)
2	月	カレーライス, コールスローサラダ, 卵とトマトのスープ, くだもの	かりんとう, 枝豆, 牛乳	豚肉, 卵	胚芽米, 押麦, じゃがいも, 食塩不使用バター, 油, 小麦粉, マヨネーズ, すりごま, 三温糖, 片栗粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, トマト, えび, あまなつ
3	火	<b>憲法記念日</b>				
4	水	<b>みどりの日</b>				
5	木	<b>こどもの日</b>				
6	金	あわご飯, 魚の天ぷら, テークニイリチー, みそ汁, くだもの	ゼリー, 牛乳	白身魚, 無調整豆乳, 豚肩ロース, みそ	胚芽米, あわ, 小麦粉, 油	大根, 人参, いんげん, とうがん, えのき, 貝割れ大根, パナナ
7	土	ケチャップ焼きそば, 土佐和え, くだもの	<b>【職員研修のため 保育13時まで】</b>	豚肉もも, 花かつお	沖縄そば, 油	人参, キャベツ, もやし, にら, きゅうり, ニューサマー
9	月	じゃこわかめご飯, 照り焼きチキン, ゴーヤーサラダ, プチトマト, みそ汁	フルーツヨーグルト, 牛乳	しらす干し, 鶏もも肉, みそ	胚芽米, 白ごま, ごま油, 三温糖	カットワカメ, 長ネギ, しょうが, にんにく, にがうり, パイン缶, 人参, たまねぎ, ミニトマト, きのこ, 小松菜
10	火	タコライス, 粉ふきいも, すまし汁, くだもの	麩のきなごラスク, 牛乳	牛ひき肉, レバー(ミンチ), プロセスチーズ	胚芽米, 押麦, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, 人参, レタス, トマト, カットワカメ, 大根, パイン缶
11	水	胚芽米雑穀ご飯, 魚のオランダ揚げ, 白菜の和え物, みそ汁, くだもの	納豆みそおにぎり, 牛乳	白身魚, 粉チーズ, 無調整豆乳, 花かつお, みそ	胚芽米, 押麦, もちきび, 小麦粉, 揚げ油, じゃがいも	人参, パセリ, 白菜, きゅうり, カットワカメ, ネギ, パナナ
12	木	<b>お弁当会</b>	ココナツモチケーキ, 牛乳			
13	金	スパゲッティナポリタン, ツナと白菜のスープ, さつま芋の甘辛煮, くだもの	梅おにぎり, 牛乳	ウインナーソーセージ, 粉チーズ, ツナ水煮缶	スパゲッティ, オリーブ油, 片栗粉, さつまいも	人参, たまねぎ, トマト, ビーマン, 白菜, ブルーン
14	土	中華丼, すまし汁, くだもの	ごまスティック, 牛乳	豚肩ロース, 豆腐	胚芽米, ごま油, 三温糖, 片栗粉	人参, たまねぎ, 白菜, コーン缶, ほうれんそう, えのき, オレンジ
16	月	沖縄そば, おからサラダ, さつま芋天ぷら, くだもの	おかかおにぎり, 牛乳	豚バラ肉, 卵, 生おから, ツナ水煮缶	沖縄そば, 三温糖, 油, マヨネーズ, さつまいも, 皮むき蒸し, 小麦粉	しょうが, ネギ, きゅうり, コーン缶, トマト, ニューサマー
17	火	胚芽米, 赤魚の煮つけ, もやしのごま和え, みそ汁, くだもの	ピザトースト, 牛乳	赤魚, みそ	胚芽米, 三温糖, すりごま	しょうが, もやし, キャベツ, 人参, とうがん, 小松菜, グレープフルーツ
18	水	麦ごはん, 酢鶏, トマトのサラダ, しいたけの卵スープ, 大学芋	バナナ豆乳マフィン, 牛乳	鶏もも肉, 卵	胚芽米, 押麦, 片栗粉, 三温糖, ごま油, さつまいも, 揚げ油, 黒ごま	ビーマン, 人参, たまねぎ, しいたけ, パイン缶, トマト, きゅうり, カットワカメ, (乾)しいたけ, 貝割れ大根
19	木	もずく丼, ゆし豆腐, 冬瓜ソテー, くだもの	ツナマヨおにぎり, 牛乳	豚赤身ひき肉, ゆし豆腐, 鶏ひき肉	胚芽米, ごま油, 油	もずく, ビーマン, コーン缶, 人参, しょうが, ネギ, とうがん, いんげん, パイン缶
20	金	鉄強化米, 魚の甘酢あんかけ, パパイヤ炒め, みそ汁, くだもの	とうもろこし, 野菜クラッカー, 牛乳	ホキ, ツナ水煮缶, みそ	強化米新玄, 小麦粉, 片栗粉, 揚げ油, 三温糖, 油	たまねぎ, パパイヤ千切り, 人参, ネギ, チンゲンサイ, とうがん, パナナ
21	土	ミックスチャーハン, ひじきのツナサラダ, みそ汁, くだもの	せんべい, 牛乳	鶏ひき肉, しらす干し, ツナ水煮缶, みそ	胚芽米, グリンピース, 食塩不使用バター, 油, マヨドレ, 白ごま, じゃがいも	しいたけ, ホールコーン缶(乾)ひじき, 人参, 黄パプリカ, カットワカメ, パナナ
23	月	麦ごはん, 鶏肉のみそ焼き, 切り干し大根の煮物, ソーメン汁, くだもの	アメリカンドッグ, 牛乳	鶏もも肉, みそ, 油揚げ	胚芽米, 押麦, 三温糖, 油, そうめん	トマト, 切干しいたけ, 人参, カットワカメ, ネギ, ニューサマー
24	火	あわご飯, 魚のトマトソースかけ, プロッコリーのサラダ, コーンクリームスープ, くだもの	ミニいなり寿司, 牛乳	白身魚, 普通牛乳	胚芽米, あわ, 小麦粉, 油, 食塩不使用バター, 三温糖, フレンチドレッシング	にんにく, しょうが, たまねぎ, ホールトマト缶, プロッコリー, コーン缶, クリームコーン缶, ゆんね
25	水	ホットドッグ, チリコンカン, キャンディーチーズ, 野菜スープ, くだもの	お誕生日ケーキ, ショア	ウインナーソーセージ, 卵, 大豆水煮缶, 牛ひき肉, 鶏ひき肉	ロールパン, (干)はとむぎ, オリーブ油, 三温糖	レッド・キドニー缶, たまねぎ, にんにく, ホールトマト缶, キャベツ, 人参, セロリ, あまなつ
26	木	クファジュージー, 白身魚の磯部揚げ, 麩チャンプルー, みそ汁, くだもの	黒糖くずもち, 牛乳	鶏もも肉, 白身魚, 卵, みそ	胚芽米, 油, 麩	(乾)ひじき, (乾)しいたけ, 人参, クリームコーン缶, 青のり, キャベツ, にら, とうがん, 小松菜, パナナ
27	金	チキン南蛮丼, パンサンスー, みそ汁, くだもの	青菜おにぎり, 豆乳	鶏むね, 卵, 鶏ささみ, みそ	カルライナスFe, 押麦, もちきび, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖, マヨネーズ, ごま油	たまねぎ, 赤ビーマン, キャベツ, きゅうり, 黄パプリカ, 大根, えのき, グレープフルーツ
28	土	カレーうどん, きゅうりとわかめの酢の物, くだもの	胚芽クラッカー, 牛乳	豚小間, 油揚げ	うどん, 三温糖	人参, たまねぎ, しいたけ, きゅうり, カットワカメ, オレンジ
30	月	雑穀ごはん, 白身魚のカレームニエル, かぼちゃのそぼろ煮, みそ汁, くだもの	じゃがいももち, 牛乳	白身魚, 豚赤身ひき肉, みそ	胚芽米, 押麦, もちきび, 小麦粉, 油, 三温糖	かぼちゃ, たまねぎ, グリンピース, しょうが, 小松菜, えのき, オレンジ
31	火	梅風味塩ラーメン, きゅうりと大根のナムル, インゲン炒め, とうもろこし	梅おにぎり, 牛乳	鶏ささみ, ツナ水煮缶	生中華めん, ごま油, 三温糖, 油, とうもろこし	キャベツ, 長ネギ, 大葉, 梅干し, ホールコーン缶, きゅうり, 大根, もやし, いんげん, 人参

\* 献立は都合により変更することがあります

\* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。