

2023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)	
1	月	ご飯(強化米)、ひきわり納豆、サバの西京焼き、ほうれん草のソテー、みそ汁	はちやくみ、牛乳	挽きわり納豆、花かつお、サバ切り身骨なし、白味噌、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、三温糖、食塩不使用バター	ほうれんそう、しめじ、コーン缶、とうがん、えのき、ネギ	
2	火	チキンライス(こどもの日)、ちくわの磯部揚げ、お豆と野菜のスープ、バナナ	こどもの日ゼリー、牛乳	鶏ひき肉、卵なし竹輪、卵、ひよこめ水煮、ベーコン	胚芽米、油、グリーンピース、小麦粉、揚げ油	人参、たまねぎ、黄パプリカ、青のり、キャベツ、バナナ	
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
6	土	中華丼、すまし汁、りんご	<b>13時降園</b>	豚肩ロース、沖縄豆腐、削り節	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、まいたけ、りんご	
8	月	じゃこわかめご飯、照り焼きチキン、ゴーヤーサラダ、みそ汁、トマト	麩のきなこラスク、牛乳	しらす干し、鶏もも肉、削り節、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、パイナップル、人参、たまねぎ、かぼ	
9	火	スパゲッティナポリタン、ジュリアンスープ、さつま芋の甘辛煮、あまなつ	納豆みそおにぎり、牛乳	ウインナーソーセージ、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、あまなつ	
10	水	ご飯(強化米)、魚のオランダ揚げ、もやしのごま和え、コーンクリームスープ	黒糖くずもち、牛乳	白身魚、粉チーズ、無調整豆乳	胚芽米、強化米新玄、小麦粉、揚げ油、すりごま白、三温糖、食塩不使用バター	人参、パセリ、もやし、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、バナナ	
11	木	<b>お弁当会</b>					
12	金	タコライス、粉ふきいも、すまし汁、ブルーベリー	梅おにぎり、小魚、牛乳	牛ひき肉、レバー(ミンチ)、削り節	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、ドライブルーベリー 10	
13	土	ハヤシライス、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	あんぱん、牛乳	牛肉肩ロース	胚芽米、押麦、油	たまねぎ、しめじ、ホールトマト缶、ブロッコリー、コーン缶、ニューサー	
15	月	沖縄そば、ほうれん草の白和え、ごまかぼちゃ、オレンジ	おかかおにぎり、牛乳	削り節、豚バラ肉、卵、木綿豆腐、ツナ水煮缶	沖縄そば、三温糖、油、マヨドレ、すりごま白、白ごま	しょうが、ネギ、ほうれんそう、かぼちゃ、オレンジ	
16	火	胚芽米、赤魚の煮つけ、白菜の和え物、みそ汁、バナナ	ピザトースト、牛乳	赤魚、花かつお、木綿豆腐、削り節、みそ	胚芽米、三温糖	しょうが、白菜、人参、きゅうり、カットワカメ、しめじ、バナナ	
17	水	麦ごはん、酢鶏、トマトのサラダ、春雨スープ、大学芋	フルーツヨーグルト、牛乳	鶏もも肉	胚芽米、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油、はるさめ 普通はるさめ 乾、さつまいも、揚げ油	ピーマン、人参、たまねぎ、生しいたけ、パイナップル、トマト、きゅうり、カットワカメ、チ	
18	木	もずく丼、ゆし豆腐、冬瓜ソテー、グレープフルーツ	ツナマヨおにぎり、牛乳	豚ひき肉、ゆし豆腐、削り節、鶏ひき肉	胚芽米、ごま油、油	もずく、ピーマン、コーン缶、人参、しょうが、ネギ、とうがん、いんげん、グレー	
19	金	ご飯(強化米)、魚の甘酢あんかけ、パパイア炒め、もずくのみそ汁、りんご	とうもろこし、野菜クラッカー、牛乳	ホキ、ツナ水煮缶、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、小麦粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、油	たまねぎ、パパイア、人参、ネギ、もずく、長ネギ、りんご	
20	土	ミックスチャーハン、ひじきのツナサラダ、みそ汁、オレンジ	Caせんべい、牛乳	鶏ひき肉、しらす干し、ツナ水煮缶、削り節、みそ	胚芽米、グリーンピース、食塩不使用バター、油、マヨドレ、白ごま、じゃがいも	生しいたけ、ホールコーン缶(乾)ひじき、人参、黄パプリカ、カットワカメ、ニューサー	
22	月	麦ごはん、鶏肉のごまバター焼き、切り干し大根の煮物、ソーメン汁、ニューサー	アメリカンドッグ、牛乳	鶏もも皮なし、卵、油揚げ、削り節	胚芽米、押麦、三温糖、小麦粉、白ごま、食塩不使用バター、油、そうめん	切り干しだいこん、人参、カットワカメ、ネギ、ニューサーマー	
23	火	あわご飯、魚のトマトソースかけ、おからサラダ、チンゲン菜のスープ、りんご	いなり寿司、スティックきゅうり、牛乳	白身魚、生おから、ツナ水煮缶、ベーコン	胚芽米、あわ、小麦粉、油、食塩不使用バター、三温糖、マヨドレ、片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、コーン缶、トマト、チ	
24	水	ホットドッグ、チリコンカン、コーンチャウダー、あまなつ	お誕生日ケーキ、ジョア	ウインナーソーセージ、卵、大豆水煮缶、牛ひき肉、あさり缶、水煮、牛乳	ロールパン 30g(干)はとむぎ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、食塩不使用バ	レッド・キドニー缶、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶、クリームコーン缶、あまなつ	
25	木	クファジュシー、白身魚の磯部揚げ、麩チャンプルー、ナーベラーのみそ	青菜おにぎり、牛乳	鶏もも肉、白身魚、卵、沖縄豆腐、削り節、みそ	胚芽米、ラード、上新粉、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、へちま、	
26	金	チキン南蛮丼、ハンバーグ、みそ汁、グレープフルーツ	バナナ豆乳マフィン、牛乳	鶏むね、卵、鶏ささみ、削り節、みそ	胚芽米、小麦粉、揚げ油、三温糖、マヨドレ、はるさめ、ごま油	たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、人参、とうがん、小松菜、グレープフルー	
27	土	カレーうどん、きゅうりとわかめの酢の物、りんご	胚芽クラッカー、牛乳	豚小間、油揚げ、削り節	ゆでうどん、三温糖	人参、たまねぎ、生しいたけ、きゅうり、カットワカメ、りんご	
29	月	雑穀ごはん、鮭のカレーム二郎、かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁、ニューサー	じゃがいももち、牛乳	鮭、豚ひき肉、削り節、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(冷)グリーンピース、しょうが、キャベツ、人参、カットワカメ、	
30	火	みそラーメン、きゅうりと大根のナムル、インゲン炒め、とうもろこし	じゃこひじきおにぎり、牛乳	豚小間、みそ、ツナ水煮缶	生中華めん、油、ごま油、三温糖、とうもろこし	人参、キャベツ、ホールコーン缶、ネギ、きゅうり、大根、もやし、いんげん	
31	水	ご飯(強化米)、肉じゃが、キャベツとツナのマヨ和え、みそ汁、バナナ	ごまクリームパン、牛乳	豚肉もも、ツナ水煮缶、油揚げ、かつお節、みそ	胚芽米、強化米新玄、じゃがいも、三温糖、油、マヨドレ	たまねぎ、人参、キャベツ、ホールコーン缶、大根、ネギ、バナナ	

\*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。

