

月		火	水	木	金	土	
2	さかなそぼろご飯 麩チャンプルー 豆腐のスープ オレンジ  きなこクッキー 牛乳	3  憲法記念日	4  みどりの日	5  こどもの日	6 スパゲティミートソース 胡瓜とツナのサラダ ビーンズスープ オレンジゼリー  鯉のぼりサンドイッチ 牛乳	7 納豆ご飯 カレー肉じゃが アーサ汁  アンパンマンせんべい バナナ 牛乳	
9	タコライス マッシュポテト ワカメとコーンのスープ  ピザパン ブルー 牛乳	10 胚芽ご飯 鯖の竜田揚げ 大根のレモン漬け キャベツの味噌汁  フルーツポンチ 味付けいりこ	11 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーチャンプルー 豆苗スープ  バナナ シリアル(フロスト) 牛乳	12 胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め そうめん汁  クッキーパン 豆乳	13 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 千切しいりちー シメジとエノキの味噌汁  たこやき風 リンゴ	14 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁  やきいも 牛乳	
16	豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 なめこと豆腐の味噌汁  ふむふむ ブルー	17 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き パンパンジーサラダ きのこスープ オレンジ  スコーン 豆乳	18 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーびいりちー 大根の味噌汁  オレンジゼリー リッツクラッカー 牛乳	19 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  バナナロール むぎちゃ	20 おべんとう  バナナケーキ 豆乳	21 鶏てり焼き丼 トマトと胡瓜の酢の物 じゃが芋の味噌汁  紫芋チップ バナナ 牛乳	
23	納豆ご飯 ちむしんじ からし菜炒め オレンジ  お好み焼き 牛乳	24 胚芽ご飯 魚の照焼 人参しりしりー きのこわかめの味噌汁  たかはしもち 牛乳	25 胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 高野豆腐のすまし汁  シリアルクッキー 牛乳	26 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き しめじとチンゲン菜炒め はんぺんとみつばのすまし汁 お魚ひりかけ  スイートポテト 豆乳	27 ロールパン 鮭のグラタン キャベツサラダ 麩とわかめの味噌汁 オレンジ  ちんすこう むぎちゃ	28 中華丼 トマトとキュウリの酢醤油和え とろろ昆布汁  シレビスカット バナナ 牛乳	
30	胚芽ご飯 麻婆豆腐 小松菜のごま和え もずく汁  きなこトースト 牛乳	31 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと大根の土佐酢和え もずく汁 オレンジ  ひらやちー むぎちゃ					
			<h1>5月8日はゴーヤーの日</h1>  《ゴーヤーを使ったメニュー》 5月 11日(金) ゴーヤーチャンプルー				

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	日			
2	月	鯖 鮭 豚肩ロース 絹ごし豆腐 きな粉 卵 普通牛乳	精白米 三温糖 油 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	人参 じゃり みつば 生姜 キャベツ 玉葱 とうもろこし ねぎ オレンジ
3	火			
4	水			
5	木			
6	金	合挽肉 豚ひき肉 ミックスビーンズ パン粉 かつお節 普通牛乳	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 食パン	玉葱 人参 トマト 胡瓜 小松菜 切り干し椎茸
7	土	挽きわり納豆 豚ひき肉 沖縄豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 本みりん 三温糖 Nアンパンマンのソフトせんべい	のり佃煮 玉葱 人参 切り干し椎茸(乾) ねぎ パン
8	日			
9	月	合挽肉 プレチーズ 普通牛乳	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 片栗粉 薄力粉 三温糖 油	玉葱 キャベツ トマト ほうろく 乾燥わかめ コーン ブルーベリー
10	火	鯖 ちくわ 味噌 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 三温糖 上白糖	生姜 ねぎ 大根 胡瓜 人参 しょうゆ しょうじゆ キャベツ パン ミカド バイロ 黄桃
11	水	鶏ひき肉 豚肩ロース 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 切り干し椎茸	レモン 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく とうもろこし しめじ えのき ねぎ パン
12	木	鮭 味噌 油揚げ 大豆 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 とうもろこし(乾) 小麦粉	生姜 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし しめじ みつ葉
13	金	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん 鉄ゼリー 金時豆 押麦 黒砂糖粉	玉葱 じゃり 人参 もやし トウモロコシ しめじ りんご
14	土	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜
15	日			
16	月	豚肩ロース とうもろこし 絹ごし豆腐 味噌 鮭 小麦粉 普通牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 生クリーム グラニュー糖	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 トマト 乾燥わかめ なめこ ねぎ フルーツ
17	火	鯖 卵 ひき肉 かつお節 小麦粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ねりごま 本みりん 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 油	切り干し椎茸 ほうろく キャベツ 胡瓜 トマト 玉葱 人参 切り干し椎茸 オレンジ パン じゃり
18	水	鶏ひき肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 チキアギー 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 油 鉄ゼリー リゾット	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 大根 しめじ ねぎ
19	木	卵 普通牛乳 豆乳	薄力粉 三温糖 無塩バター	パン
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形グルテン 豚ひき肉	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 干椎茸 じゃり 人参 ねぎ
21	土	鶏ひき肉 とうもろこし 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 胡瓜 トマト ねぎ パン
22	日			
23	月	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肩ロース 味噌 沖縄豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 小麦粉 切り干し椎茸	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ ほうろく キャベツ もやし 人参 パン
24	火	赤魚 卵 味噌 きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 人参 ほうろく 玉葱 しめじ 乾燥わかめ ねぎ
25	水	鶏ひき肉 凍り豆腐 味付けいりこ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 もずくパン	玉葱 人参 ほうろく にんにく 生姜 フロッコリー 人参 胡瓜 えのき ねぎ
26	木	鯖 味噌 豚ひき肉 はんぺん お魚ふりかけ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	キャベツ ほうろく 人参 しめじ コーン 根みつば
27	金	鮭 普通牛乳 ひき肉 味噌	パン粉 薄力粉 有塩バター おつゆ 精白米 油 三温糖	玉葱 しめじ キャベツ 人参 ほうろく えのき ねぎ オレンジ 焼きのり
28	土	豚ひき肉 とうもろこし 絹ごし豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 シベリア	白菜 干椎茸 ゆでたけのこ 人参 生姜 にんにく トマト 胡瓜 とうもろこし 昆布 みつ葉 パン
29	日			
30	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 ちくわ きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 片栗粉 食パン 有塩バター	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく 小松菜 胡瓜 もやし もずく
31	火	鮭 味噌 削り節 ちくわ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 薄力粉 油	キャベツ 人参 胡瓜 梅干 大根 もずく 生姜 オレンジ とうもろこし

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。