



令和5年5月のメニュー表



赤 血や肉・骨となる **黄** 熱や力となる **緑** 体の調子をよくする

| 日曜 | 献立名 | | 材料名(昼) | | | 日曜 | 献立名 | | 材料名(昼) | | | |
|-----|---|-----------------|--|---|---|-----|--|---|---------------------------------------|--|--|---|
| | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 | | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 | |
| 1月 | ごはん チキン南蛮(2個) ★タルタルソース はくさいのオイスター炒め えのきのすまし汁 | ★ウインナーロール | 鶏モモ肉 さつまいも わかめ ★ゆでたまご | ごはん 薄力粉 大豆油 グラニュー糖 ★マヨネーズ | たまねぎ きゅうり はくさい ピーマン にんじん えのきたけ | 16日 | ごはん ぶたにくのしょうが焼き あつあげとうふのそぼろ煮 のりしおナムル コンソメスープ | ★キャラメルクッキー | 豚コマ肉 厚揚げとうふ 鶏ミンチ さきのみり | ごはん 大豆油 ごま油 グラニュー糖 | にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん ねぎ こまつな きゅうり 切り干しだいこん とうもろこし はくさい | |
| 2日 | ごはん ★ハンバーグソース ブロッコリーソテー 2色ゼリー ほうれんそうのコンソメスープ | ★ミニチョコパン | ツナ ★ハンバーグ | ごはん ゼリー 大豆油 | にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー ほうれんそう | 17日 | なめしごはん さかなの野菜あんかけ ★パイパイチリー こまつなのみそ汁 | ★ジャンボメロンパン | ホキ ★ベーコン 渦巻き麩 | なめしごはん かたくり粉 大豆油 | にんじん たまねぎ ピーマン ハハヤ にら こまつな | |
| 3日 | 憲法記念日 | | | | | | 18日 | カレーライス トンカツ ★こんさいサラダ | りんごゼリー | 豚ミンチ トンカツ 干しひじき | ごはん じゃがいも 大豆油 グラニュー糖 ★トマトソース | たまねぎ にんじん グリーンピース コーン 缶 えだまめ れんこん |
| 4日 | みどりの日 | | | | | | 19日 | ごはん チキンのごまみそ焼き(2個) クーブイリチー ★たまご入りソウメン汁 | ★カボチャカップケーキ | 鶏モモ肉 刻みこんぶ さつまいも ★鶏糸たまご | ごはん ソウメン 通しコンニャク 大豆油 グラニュー糖 | 長ネギ にんじん 干しいたけ ねぎ |
| 5日 | こどもの日 | | | | | | 20日 | 煮込みラーメン ★しゅうまい(2個) なのはなの和え物 | ★ミニカスタードパン | 豚コマ肉 ★しゅうまい 竹小町 | 中華麺 ごま油 グラニュー糖 | たまねぎ にんじん キャベツ りよくとうもろこし コーン 缶 なのはな |
| 6日 | ★ちゅうかどん だいこんときゅうりのゴマ和え こまつなのみそ汁 | ★ベルギーワッフル | ★うずらの卵 豚コマ肉 わかめ | ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖 | はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり こまつな たまねぎ | 22日 | わかめごはん ★ホキのてんぷら ★カレー風味ポテトソテー だいこんのすまし汁 | くずもち(2個) | ホキ ★たまご ★ベーコン | わかめごはん じゃがいも 大豆油 薄力粉 | たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん だいこん葉 | |
| 8日 | ゆかりごはん チキンのてりやき(2個) カボチャの煮物 ほうれんそうのおかか和え とうふのすまし汁 | ★ミニアメリカンドック(2本) | 鶏モモ肉 竹小町 糸カツオ とうふ わかめ | ゆかりごはん グラニュー糖 | カボチャ ほうれんそう にんじん | 23日 | ごはん ★ミートボールのケチャップ煮(3個) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 ちゅうか風スープ | ★マーメレードスコーン | ★ミートボール とうふ ★ソーセージ ★たまご | ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 | にがうり たまねぎ にんじん みかん缶 たまねぎ キャベツ コーン缶 | |
| 9日 | ごはん さばのしお焼き チキナーいため ★スパゲティサラダ とうがんのみそ汁 | ★マーブルケーキ | さば ツナ 豆腐 ★白ハム ★ゆでたまご わかめ | ごはん スパゲティ 大豆油 ★マヨネーズ | からしな にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし とうがん ねぎ | 24日 | むぎごはん さかなのみそ煮 ひじき炒め煮 こまつなのみそ汁 | ★たこやき(3個) | サバ 干しひじき さつまいも | むぎごはん 通しコンニャク グラニュー糖 大豆油 | にんじん 干しいたけ こまつな | |
| 10日 | ★おきなわそば うむくじ天ぷら なのはなとはくさいの和え物 | わかめおにぎり | 三枚肉 ツナ | 沖繩そば ★大丸かまぼこ うむくじ天ぷら グラニュー糖 大豆油 | ねぎ たまねぎ はくさい 長ネギ なのはな | 25日 | ミートスパゲティ ★ブロッコリーツナ和え ★ポトフ風スープ | いなりずし | 豚ミンチ ツナ ★ベーコン | スパゲティ じゃがいも 大豆油 ★マヨネーズ | たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ | |
| 11日 | ごはん チキンのトマトソース煮(2個) きりぼしだいこん煮 パイン缶 こまつなのみそ汁 | ★チョコバナナスコーン | 鶏モモ肉 油揚げ 刻み昆布 ツナ | ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 | たまねぎ にんじん ミックスピーマン トマト缶 切り干しだいこん 干しいたけ パイン缶 こまつな | 26日 | ごはん チキンのからあげ(2個) ★とうがんのそぼろあんかけ ★マカロニサラダ ほうれんそうのみそ汁 | ★スイートポテト | 鶏モモ肉 鶏ミンチ かにかま ★白ハム さつまいも | ごはん マカロニ 大豆油 かたくり粉 薄力粉 ★マヨネーズ グラニュー糖 | とうがん 切り干しだいこん えだまめ 干しいたけ にんじん きゅうり コーン缶 ほうれんそう | |
| 12日 | ごはん はるさめのチャブチ風炒め ★もやし中華和え だいがくいも(2個) ★たまごいり中華スープ | ★レモンケーキ | 豚コマ肉 ★白ハム わかめ ★たまご | ごはん はるさめ スイートポテト グラニュー糖 大豆油 ごま油 | たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ りよくとうもろこし きゅうり ねぎ | 27日 | マーボーどん ツナサラダ ごぼうのみそ汁 | ★ミニメロンパン | とうふ 豚ミンチ ツナ 油揚げ | あわごはん ごま油 かたくり粉 グラニュー糖 | たまねぎ にんじん 干しいたけ にら キャベツ レタス きゅうり ねぎ ごぼう | |
| 13日 | ★もずく丼 ★ちくわのいそべ揚げ きゅうりサラダツナ キャベツのみそ汁 | ★ミニクリームパン | もずく 豚ミンチ ★錦糸卵 竹小町 ★たまご ツナ 油揚げ わかめ | ごはん グラニュー糖 かたくり粉 薄力粉 大豆油 | ミックスピーマン あおのり きゅうり にんじん キャベツ きゅうり はくさい | 29日 | あわごはん さかなのかば焼き ちくぜんに ポテトのコンソメ揚げ あおさ汁 | ★黒糖むしパン | ホキ 鶏モモ肉 とうふ あおさ | あわごはん じゃがいも 大豆油 板コンニャク かたくり粉 | 干しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん | |
| 15日 | あわごはん すどり(2個) あおなとイカソテー もずく酢の物 じゃがいものみそ汁 | かりんとうまんじゅう(2個) | 鶏モモ肉 こむずく | あわごはん じゃがいも かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油 | にんじん ピーマン たけのこ 干しいたけ たまねぎ チンゲン菜 はくさい きゅうり | 30日 | ごはん ★かぼちゃコロッケ ★にんじんシリシリ ★フルーツ杏仁 イナムドウチ | ★バナナケーキ | ★たまご ツナ 豚コマ肉 さつまいも | ごはん ★かぼちゃコロッケ 通しコンニャク ★杏仁豆腐 大豆油 | にんじん たまねぎ にら みかん缶 パイン缶 だいこん 乾しいたけ | |
| 31日 | ごはん チンジャオロース だいこんくず煮 ★かぼちゃサラダ はるさめの中華風スープ | | | | | 31日 | ごはん チンジャオロース だいこんくず煮 ★かぼちゃサラダ はるさめの中華風スープ | ★ピザトースト | 豚コマ肉 豚ミンチ ★白ハム | ごはん はるさめ かたくり粉 ★マヨネーズ 大豆油 | ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん ねぎ かぼちゃ きゅうり | |

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)





令和5年5月のメニュー表 おきぞうきゅう

《アレルギー園児用》

| 日曜 | 献立名 | 代替献立 | おやつ 代替品 | 日曜 | 献立名 | 代替献立 | おやつ 代替品 |
|-----|--|---|----------------------------------|-----|--|--|------------------------------|
| 1月 | ごはん チキン南蛮(2個) ★タルタルソース はくさいのオイスター炒め えのきのすまし汁 | (卵) タルタルソース ⇒ 卵抜き、卵不使用マヨネーズ | ★ウインナーロール 乳抜きウインナーロール | 16日 | ごはん ぶたにくのしょうが焼き あつあげとうふのそぼろ煮 のりしおナムル コンソメスープ | | ★キャラメルクッキー 乳抜きキャラメルクッキー |
| 2火 | ごはん ★ハンバーグソース ブロッコリーソテー 2色ゼリー ほうれんそうのコンソメスープ | (乳) ハンバーグソース煮 ⇒ 乳抜きハンバーグ | ★ミニチョコパン ジャムパン | 17日 | なめしごはん さかなの野菜あんかけ ★パパイアイチリー こまつなのみそ汁 | (卵・乳) パパイアイチリー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加 | ★ジャンボメロンパン ホットサンド |
| 3水 | 憲法記念日 | | | 18日 | カレーライス トンカツ ★こんさいサラダ | (卵) 根菜サラダ ⇒ 手作りドレッシング | リンゴゼリー |
| 4木 | みどりの日 | | | 19日 | ごはん チキンのごまみそ焼き(2個) クーブイリチー ★たまご入りソウメン汁 | (卵) たまご入りソウメン汁 ⇒ 錦糸卵抜き | ★カボチャケーキ 卵・乳抜きカボチャケーキ |
| 5金 | こどもの日 | | | 20日 | 煮込みラーメン ★しゅうまい(2個) なのはなの和え物 | (乳) しゅうまい ⇒ ごぼう天 | ★ミニカスタードパン ジャムパン |
| 6土 | ★ちゅうかどん だいこんときゅうりのゴマ和え こまつなのみそ汁 | (卵) 中華丼 ⇒ うずら卵抜き | ★ベルギーワッフル 卵・乳抜きホットケーキ | 22日 | わかめごはん ★ホキのてんぷら ★カレー風味ポテトソテー だいこんのすまし汁 | (卵) ホキのてんぷら ⇒ 卵不使用衣 (卵・乳) カレー風味ポテトソテー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加 | くずもち(2個) |
| 8月 | ゆかりごはん チキンのてりやき(2個) カボチャの煮物 ほうれんそうのおかか和え とうふのすまし汁 | | ★ミニアメリカンドック(2本) 卵・乳抜きアメリカンドック | 23日 | ごはん ★ミートボールのケチャップ煮(3個) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 ちゅうか風スープ | (乳) ミートボールのケチャップ甘辛煮 ⇒ 手作りミートボール (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ 卵・ウインナー抜き、ツナ追加 | ★マーメレードスコーン 乳抜きマーメレードスコーン |
| 9火 | ごはん さばのしお焼き チキナーいため ★スパゲティサラダ とうがンのみそ汁 | (卵・乳) スパゲティサラダ ⇒ 白ハム・卵抜き 卵不使用マヨネーズ | ★マーブルケーキ 卵・乳抜きマーブルケーキ | 24日 | むぎごはん さかなのみそ煮 ひじき炒め煮 こまつなのみそ汁 | | ★たこやき(3個) 卵抜きヒラヤーチー |
| 10水 | ★おきなわそば うむくじ天ぷら なのはなとほくさいの和え物 | (卵) 沖縄そば 大丸かまぼこ ⇒ 竹小町へ | わかめおにぎり | 25日 | ミートスパゲティ ★ブロッコリーツナ和え ★ポトフ風スープ | (卵) ブロッコリーツナ和え ⇒ 卵不使用マヨネーズ (卵・乳) ポトフ風スープ ⇒ ベーコン抜き | いなりずし |
| 11木 | ごはん チキンのトマトソース煮(2個) きりぼしだいこん煮 パイ缶 こまつなのみそ汁 | | ★チョコバナナスコーン 乳抜きバナナスコーン | 26日 | ごはん チキンのからあげ(2個) ★とうがんのそぼろあんかけ ★マカロニサラダ ほうれんそうのみそ汁 | (卵・乳) とうがんのそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き (卵・乳) マカロニサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ | ★スイートポテト 卵・乳抜きスイートポテト |
| 12金 | ごはん はるさめのチャプチェ風炒め ★もやしの中華和え だいがくいも(2個) ★たまごいり中華スープ | (乳) もやしの中華和え ⇒ 白ハム抜き、ツナ追加 (卵) たまごいり中華スープ ⇒ 卵抜き | ★レモンケーキ 卵・乳抜きレモンケーキ | 27日 | マーボーどん ツナサラダ ごぼうのみそ汁 | | ★ミニメロンパン ジャムパン |
| 13土 | ★もずく丼 ★ちくわのいそべ揚げ きゅうりサラダツナ キャベツのみそ汁 | (卵) もずく丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵) ちくわのいそべ揚げ ⇒ 卵不使用衣 | ★ミニクリームパン ジャムパン | 29日 | あわごはん さかなのかば焼き ちくぜんに ポテトのコンソメ揚げ あおさ汁 | | ★黒糖むしパン 乳抜き黒糖むしパン |
| 15月 | あわごはん すどり(2個) あおなとイカソテー もずく酢の物 じゃがいものみそ汁 | | かりんとうまんじゅう(2個) | 30日 | ごはん ★かぼちゃコロッケ ★にんじんシリシリ ★フルーツ杏仁 イナムドウチ | (乳) かぼちゃコロッケ ⇒ 手作りコロッケ (卵) にんじんシリシリ ⇒ 卵抜き (乳) 杏仁豆腐 ⇒ 杏仁豆腐抜き | ★バナナケーキ 卵・乳抜きバナナケーキ |
| 31日 | ごはん チンジャオロース だいこんくず煮 ★かぼちゃサラダ はるさめの中華風スープ | (卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ | | 31日 | ごはん チンジャオロース だいこんくず煮 ★かぼちゃサラダ はるさめの中華風スープ | (卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ | ★ピザトースト 乳抜きピザトースト |

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

