



5月献立表



令和4年4月28日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	日					
2	月		ごはん あじの香味焼き きんぴらピーマン 磯辺 新玉ねぎの味噌汁 せんべい パイナップル	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ菜 ピーマン、パプリカ、豚肉、醤油、みりん、砂糖、ごま、ごま油 玉ねぎ、えのき、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	さつま芋 おやき	さつま芋、砂糖、片栗粉 マーガリン、ごま
3	火		憲法記念日			
4	水		みどりの日			
5	木		こどもの日			
6	金		ジャージャー麺 ★カミカミサラダ 肉団子のケチャップ和え バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 きゅうり、人参、キャベツ、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま 肉団子、スナップエンドウ、ケチャップ バナナ	人参じゃこ おにぎり	米、ちりめんじゃこ 人参、醤油、みりん 鰹節、ごま
7	土		中華丼 わかめスープ かりんとう オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 長ねぎ、わかめ、しめじ、醤油、中華味 オレンジ	ジャム サンド	食パン、いちごジャム
8	日					
9	月		ごはん さばの竜田揚げ ミックスお浸し わかたけ汁 チーズ 甘夏柑	米 さば、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 白菜、ほうれん草、人参、もやし、なめたけ、醤油、鰹節 たけのこ、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、鰹節、塩 甘夏柑	ピーマン 人参、玉ねぎ、天かす ソース、中華味、ごま油	
10	火		ピースごはん つくねの照り焼き シャキシャキナムル 花麩の味噌汁 パイナップル 人参 スナック	米、グリーンピース、塩昆布 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、蓮根、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉 小松菜、パプリカ、もやし、醤油、ごま油、ごま 花麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、赤味噌、煮干し パイナップル	★ココア ラスク	食パン、マーガリン ココア、グラニュー糖
11	水		ロールパン ★コーンフ레이크チキン ポテトサラダ レタスコーンスープ バナナ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、コーンフ레이크、マヨドレ、塩、粉チーズ、パン粉 キャベツ、じゃが芋、人参、ハム、マヨドレ レタス、コーン、玉ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	さけ おにぎり	米、鮭フ레이크、ごま
12	木		豚丼 ハンサンスー 野菜 厚揚げの味噌汁 スナック グレープフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 春雨、きゅうり、人参、かにかま、パプリカ、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま油 長ねぎ、厚揚げ、えのき、豆苗、味噌、煮干し グレープフルーツ	ヨーグルト & クラッカー	ヨーグルト、クラッカー
13	金		鶏ごぼううどん サクサクかぼちゃフライ ひじきサラダ バナナ 干し芋	うどん、鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、薄揚げ、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 かぼちゃ、パン粉、小麦粉、塩、油 ひじき、大根、人参、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ バナナ	アップル スコーン	ホットケーキmix、りんご マーガリン、おから粉 牛乳、砂糖
14	土		ゆかりごはん 肉野菜炒め ハッピー ターン 麩のすまし汁 オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、みりん、ごま油 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	ポン菓子	うるち米、砂糖、醤油
15	日					
16	月		麦ごはん 厚揚げと肉の含め煮 ★ごぼうサラダ 薄焼き りんご せんべい	米、押し麦 豚肉、厚揚げ、ワレット、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 ごぼう、人参、きゅうり、豆苗、ツナ、マヨドレ、醤油、砂糖 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	にら お好み焼き	お好み焼き粉、にら 人参、もやし、チーズ ソース、青のり

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名	
17	火		ビスケット 誕生会			♪お楽しみメニュー ♪	
18	水		五目ごはん じゃこの卵焼き ほうれん草の磯香和え なめこ汁 チップス	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、椎茸、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、牛乳、醤油、中華味、油 ほうれん草、人参、キャベツ、もみのり、醤油 なめこ、玉ねぎ、白菜、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	★ボンデ ケーキ	小麦粉、団子の粉 豆腐、チーズ、塩、油 砂糖、牛乳	
19	木		ハヤシライス ジャーマンポテト さっぱり漬け バナナ りんご	米、牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ハヤシルー じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、ベーコン、塩、コンソメ きゅうり、パプリカ、浅漬けの素 りんご		きな粉 サンド	食パン、きな粉 マーガリン、砂糖
20	金		ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 練りごまサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ ビスケット	米 赤魚、玉ねぎ、ピーマン、酢、醤油、砂糖、片栗粉、油 ささみ、きゅうり、人参、もやし、練りごま、ごま、マヨドレ、醤油 豆腐、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ		ポパイ ケーキ	ホットケーキmix パン缶、砂糖、牛乳 ほうれん草、マーガリン
21	土		ツナ昆布おにぎり 豚汁 バナナ ビスコ	米、ツナ、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、人参、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ		ラスク	小麦粉、砂糖、バター
22	日						
23	月		和風スパゲティ レバーのプルーン煮 キャベツのレモン和え りんご えび せんべい	スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、ツナ、コンソメ、醤油、塩、油 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん キャベツ、人参、レモン、ハム、パセリ、マヨドレ、醤油、砂糖、ごま りんご		★リボン かりんとう	小麦粉、砂糖、ごま 牛乳、油
24	火		食パン ポークビーンズ チーズサラダ 卵の花 クッキー パイナップル	食パン 豚肉、大豆、人参、玉ねぎ、アスパラガス、ケチャップ、砂糖、コンソメ レタス、きゅうり、トマト、人参、コーン、チーズ、醤油、酢、砂糖 じゃが芋、ごま、醤油、砂糖、鰹節 パイナップル		そばめし	米、中華麺、ピーマン 人参、天かす、ソース 中華味、ごま油
25	水		ごはん ★ぎよろつけ 納豆和え 根菜の味噌汁 バナナ キウイフルーツ チーズ	米 飛び魚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 納豆、キャベツ、人参、もやし、豆苗、醤油、鰹節 大根、ごぼう、蓮根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ		さつま芋 蒸しパン	ホットケーキmix さつま芋、ごま、牛乳 油、砂糖
26	木		ハッピー ターン 弁当の日			フルーチェ エウエハース	
27	金		マーボー丼 あらめサラダ ほうれん草 つるつるスープ せんべい バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 あらめ、レタス、きゅうり、パプリカ、トマト、かにかま、醤油、砂糖、マヨドレ 春雨、長ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ		のりじゃこ トースト	食パン、ちりめんじゃこ もみのり、チーズ マヨドレ
28	土		肉うどん キャベツサラダ かりんとう オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、砂糖、塩、鰹節 キャベツ、人参、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖 オレンジ		おにぎり	米、ふりかけわかめ
29	日						
30	月		バターロールパン さけのムニエル いんげんのごまマヨ和え パンプキンポタージュ りんご 干し芋	バターロールパン さけ、小麦粉、マーガリン、塩、じゃが芋、レタス さやいんげん、人参、トマト、ごま、醤油、マヨドレ かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、パセリ、牛乳、シチュールウ りんご		グレープ 寒天	グレープジュース 棒寒天、桃缶、砂糖
31	火		醤油ラーメン 春巻き 白菜サラダ バナナ スナック	中華麺、焼き豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ、ごま油 春巻きの皮、ささみ、大葉、コーン、人参、チーズ、塩、油 白菜、豆苗、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま バナナ		ひじき おにぎり	米、ひじき、人参、鰹節 薄揚げ、醤油、砂糖 みりん、ごま

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

