

日	曜	献 立 名		食 材	お や つ
		幼 児 食	ひ よ こ 組		
5	月	仕事始め			
		ごはん きゃべつの胡麻和え		きゃべつ40 人参6 もやし10 醤油1.5 砂糖0.5 すりごま1	オレンジケーキ
		筑前煮		鶏肉25 大根20 里芋30 ごぼう15 レンコン10 人参10 こんにゃく10 厚揚げ20 干し椎茸1 インゲン5 砂糖3 濃口5 薄口5 みりん2	ミックス粉15卵5マーガリン1砂糖1
		ほうれん草の味噌汁		玉ねぎ20 えのき10 ほうれん草10 油揚げ1 いりこ3 味噌5	オレンジジュース10 マーマレード
6	火	とりごぼうごはん 具たくさんのっぺい汁 春雨サラダ	(除:ハム)	鶏肉10ごぼう15人参5砂糖0.6醤油1 (薄口1.8塩0.5酒0.5) 鶏肉15里芋15ごぼう8人参10豆腐20蒟蒻10大根20干し椎茸1ねぎ3 春雨5胡瓜20人参5ハム3コーン5酢砂糖薄口ごま油	きなこクリームサンド 食パン1/4 きなこ3 コーンスターチ5 砂糖2
7	水	七草			
		ごはん 七草にゆうめん 手作り味噌豚 花野菜の和え物		そうめん10七草(せりナズナスズナすずしろほとけのざごきょうはこべら) かまぼこ4鯉節 豚肉50白みそ4赤味噌4みりん2酒3砂糖1.5 ブリッコリー15カリフラワー15人参5コーン5練りごま1薄口2砂糖1	塩昆布おにぎり 塩昆布5 ごま油5 塩少々 いりごま1
		始業式 おせち料理			
8	木	赤飯 松風焼き		あずき ごましお 鶏ミンチ45 玉ねぎ30 油0.5 パン粉5 味噌3.5 みりん1.5 砂糖0.3 青のり 0.1 (ごま2青のり0.5)	栗きんとん さつま芋50 栗甘露煮3 砂糖
		紅白なます 田づくり 花人参		大根30 人参3 酢5 ゆず1 砂糖4 ごま1 かえりいりこ3砂糖2醤油0.8ごま2水0.2 人参15	
		たたきごぼう レンコンの金平 すまし汁		ごぼう20 すりごま0.5 薄口酢砂糖 レンコン20薄口砂糖 花麩1 わかめ1 水菜3 玉ねぎ20 花かつお 薄口	
9	金	鏡開き			
		ごはん 野菜スープ 魚の幽庵焼き ブロッコリーの白和え		じゃが芋15 玉ねぎ20 人参10 大根20長ネギ1 コンソメ5 魚50醤油3酒1みりん1ゆず果汁1 ブロッコリー20キャベツ20 コーン10 赤パプリカ5 絹ごし豆腐30 みそ3 砂糖2 すりごま2	ぜんざい 小豆12 小麦粉10 白玉粉5 豆腐10 砂糖8
		園内研修			
10	土				
11	日				
12	月	成人の日			
13	火	ごはん 大根とささみのサラダ 大豆とひじきの炒り煮 きゃべつのみそ汁	(除:角天)	大根30 胡瓜10 ささみ10 酢5 砂糖5 ごま油1 豚肉20 大豆10 ひじき3 人参5 角天10 油揚げ2 こんにゃく15 切り干し大根3 醤油2 砂糖1 酒1 キャベツ20 人参10 玉ねぎ10 長ねぎ1 みそ8 いりこ2	マーブル蒸しパン ミックス粉15 牛乳 ココアパウダー
		ごはん 豆苗のスープ すき焼き風煮 納豆和え		豆苗5 玉ねぎ20 きくらげ1 わかめ ガラスープの素 豚肉20白菜40玉ねぎ20人参10焼き豆腐20系こんにゃく10えのき10長ネギ5 酒砂糖みりん 納豆10 胡瓜10 人参8 もやし15 薄口2 砂糖0.8	干し柿のぐるぐるパイ パイ生地15 卵1 きび砂糖1 干し柿ジャム
		ごはん たまごスープ おこさまヤンニョムチキン 卵の花和え	(除:卵) (除:竹輪)	卵15 人参5 わかめ0.5 人文字1 中華味1.5 鶏肉50生姜にんにく(みりん1.8塩0.4ごま油0.9片栗粉5) (ケチャップ3醤油1.8みりん1.8砂糖0.9) おから15 人参3 干し椎茸1 竹輪3 豆乳5 キャベツ20 小ねぎ2	チーズフォカッチャ 強力粉20 イースト0.2 油5 塩0.2 砂糖1 コーン10 チーズ10
16	金	ごはん えのきの味噌汁 さつまあげ 大根の煮びたし	(除:はもすりみ、はんぺん)	えのき15豆腐20あげ2玉ねぎ15小ねぎ1いりこ1みそ7 はもすりみ30はんぺん5豆腐20人参5玉ねぎ15干し椎茸0.5コーン5薄口1 大根25人参5あげ5小松菜5 薄口1.8砂糖0.8みりん1	豆乳餅 豆乳60 片栗粉7 砂糖4 きなこ3 砂糖3 塩1
		わかめごはん スープ 春巻き コーンサラダ		玉ねぎ20人参5コンソメ 春巻き 油 コーン10キャベツ20ブロッコリー15人参5 ドレッシング	お菓子
19	月	ごはん お豆のカレー 手作りドレッシングサラダ わかめスープ	(除:ハム)	豚肉15玉ねぎ25人参10じゃがいも25ミックスビーズ10大豆3にんにく0.5生姜0.5カレールー キャベツ25きゅうり15人参3コーン3ハム5 こめ油 オリーブオイル 砂糖 酢 わかめ1 玉ねぎ20 えのき10 コンソメ パセリ	カルシウムたっぷりおにぎり サラダチーズ5 小松菜7 しらす干し3 いりごま1
		お誕生会			
		ゆかりご飯 チーズハンバーグ ポテト りんごのサラダ	(除:マヨネーズ)	ゆかり粉 合挽肉60玉ねぎ30パン粉2塩コショウ ナツメグ シュレッドチーズ5 じゃがいも20 (スマイルポテト) キャベツ20りんご10人参5コーン ヨーグルト8マヨネーズ5	お誕生ケーキ
21	水	ごはん ひじきのふりかけ 醤油ラーメン 切干大根のナムル くだもの	(除:たまご)	ひじき0.7水1砂糖0.8みりん0.8しょうゆ0.8かつお節0.1いりごま0.2 中華麺30 焼き豚15なると3もやし30コーン10ゆで卵30いりこ ウェイパー 醤油3砂糖0.5 切干大根4小松菜10胡瓜15人参5 ガラスープの素 薄口 ごま油 みかん	白クマちゃんのホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖牛乳BP ココアパウダー
		そばろ井 かみかみ漬け じゃがいもの味噌汁	(除:たまご)	鶏ミンチ40 人参10玉葱10 卵30 おき枝豆5 濃口4 砂糖1.6 酒1 大根15 胡瓜20 人参5 さきいか5 塩昆布1 ごま1 ごま油1 砂糖2 醤油1 酢2 じゃが芋20 玉ねぎ10 ねぎ2 いりこ みそ	黒糖蒸しパン 強力粉10 黒砂糖7.5 スキムミルク2 重曹0.3水10 酢1
		ごはん 豆腐のすまし汁 白身魚のケチャップあんかけ 大根とハムのマリネサラダ	(除:ハム)	豆腐20玉ねぎ20わかめ1麩1薄口2かつお節1 白身魚50酒1片栗粉2油3玉ねぎ25人参10しめじ5ピーマン3しょうが0.5にんにく0.5油2水25コンソメ 0.3ケチャップ5醤油2砂糖0.5酢1片栗粉1.5 大根30ハム5トマト10胡瓜10 (酢100砂糖50オイル100薄口50フレンチドレ200)	季節の焼き野菜 れんこん15米粉0.5油0.8 黒ゴマ さつまいも20人参10油0.6 すりごま
24	土	ゆかりごはん とり天 ほうれん草のソテー ワカメの味噌汁		ゆかり とり天50 油1 ほうれん草30 コーン5 油1 カットワカメ1 人参5 小葱2 油揚げ1 いりこ3 味噌8	お菓子
26	月	ごはん 南瓜の味噌汁 親子煮 マカロニサラダ	(除:たまご) (除:ハム)	南瓜20 玉ねぎ20 あげ3 小ねぎ1 いりこ1 みそ7 鶏肉30じゃが芋25大根25人参8玉ねぎ20高野豆腐8系こんにゃく15卵30葱3濃口3薄口1砂糖1.5 マカロニ7 ハム5 胡瓜20 人参5 コーン5 マヨネーズ8	マシュマロパー マシュマロ10 バター9 グラノーラ5 コーンフレーク9
		ごはん 白菜のスープ 韓国風炒め物 大根のそばろ煮		ごはん 白菜20 玉ねぎ15 きくらげ1 中華味2 春雨10 豚小間20 人参8 玉葱20 にら3 たけのこ5 砂糖2 薄口2.5 ごま油1 ごま1 大根40 鶏挽肉10 人参5 おき枝豆5 濃口1.5 砂糖1 みりん0.5	マカロニあべかわ マカロニ20 きなこ4 黒糖2 塩
		ごはん なめこの味噌汁 栄養オムレツ カルデツサラダ	(除:たまご、ベーコン) (除:マヨネーズ)	なめこ8 豆腐20 玉ねぎ15 ねぎ いりこ みそ 卵40ベーコン5玉ねぎ10人参5ほうれん草5チーズ5牛乳10ガラスープの素0.5 ひじき2小松菜10胡瓜15ハム3マヨネーズ	ヨーグルト和え みかん缶10 バナナ10 ヨーグルト30
29	木	ごはん コンソメスープ 魚と大根の味噌煮 自家製梅おかか和え		人参5 青梗菜15 玉ねぎ15 コンソメ 魚50 大根40生姜0.5米味噌4酒1.5みりん2砂糖1.2 キャベツ20胡瓜15人参5 花かつお 薄口 砂糖 白梅の梅干	豚まん 豚ひき肉10塩0.3醤油0.5砂糖0.3 酒0.5小麦粉20BP油2砂糖2湯15
		ごはん きこのスープ 麻婆豆腐 切り干し大根のツナサラダ	(除:マヨネーズ)	えのき10 きくらげ0.5 玉ねぎ15 人参10 合挽き肉20 豆腐60 人参10 玉ねぎ20 ニラ4 にんにく1 生姜1 赤味噌5 みりん3 片栗粉3 切り干し大根5 人参5 きゅうり10 濃口2 砂糖1 マヨネーズ5	さつまいもキャラメル さつまいも50 バター4 砂糖5 塩0.3
		わかめごはん ブロッコリーサラダ ししゃもフライ 玉ねぎの味噌汁		わかめ ブロッコリー30 人参10 胡麻ドレッシング5 ししゃもフライ3匹 もやし10 カットわかめ1 あげ2 小葱2 味噌8	お菓子
31	日				