

# 2023年度 5月の給食予定献立表

2023年5月

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は10:00-18:30, ○は15:00)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	15 29	月	野菜納豆とほうろ丼 バイクド里芋 大根とえのきのみそ汁	米、さといも、 ○小麦粉、○油、 ○黒砂糖、油、片 栗粉、小麦粉、ご ま油	豚肉、納豆 ○豆乳、○牛乳	だいごん、○バナナ、た まねぎ、こまつな、キャ ベツ、えのきたけ、にん じん、コーン、わかめ、 あおのり	○ごまスティック ○黒糖蒸しパン ○バナナ ○牛乳
2	16 30	火	和風トマトカレーライス きゅうりと長芋のさっぱり漬け 押し麦とほうれん草のスープ	米、ながいも、押 麦、○三温糖、 油、小麦粉、三温 糖	豚肉、○ヨーグル ト、○生クリーム、 ○セラチン	たまねぎ、ほうれんそ う、トマト、○オレンジ、 にんじん、きゅうり、コー ン、しめじ、にんにく、 しょうが	○せんべい ○オレンジムース ○ビスケット ○麦茶
10	24	水	野菜ビーフン コーンスープ 焼きかぼちゃ	ビーフン、さつま いも、○食パン、 油、三温糖、片栗 粉	○牛乳、豆乳、豚 肉	かぼちゃ、にんじん、 コーン、もやし、たまね ぎ、○りんごジャム、ね ぎ、にら	○カルシウムせんべい ○りんごジャムサンド ○牛乳
11	25	木	食パン 白身魚のフリット カリフラワーのカレー炒め わかめスープ	食パン、○米、 じゃがいも、小麦 粉、油、オリーブ 油	たら、豆乳、ツナ、 ○かつお節	カリフラワー、たまね ぎ、○そらまめ、さやえ んどう、○こんぶ、わか め	○クラッカー ○そらまめおにぎり ○麦茶
12	26	金	ごはん 肉豆腐 フロコリーと人参のおかか和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 ○フランスパン、 ○粉糖、三温糖	○牛乳、豆腐、豚 肉、○卵(白)、か つお節	○バナナ、フロコリー、 たまねぎ、だいごん、に んじん、ねぎ、えのきた け、○いちご、○レモン 果汁、わかめ	○ごまスティック ○いちごラスク ○バナナ ○牛乳
8	22	月	ていやく野菜丼 きゅうりのゆかりあえ はるさめスープ	米、○小麦粉、○ 片栗粉、はるさ め、油、片栗粉、 ごま、○ごま油、	鶏肉、○豆乳、 ○豆腐	きゅうり、もやし、たまね ぎ、チンゲンサイ、キャ ベツ、にんじん、○こま つな、○にら、しめじ、 ○にんじん	○クラッカー ○にら千切ミ ○麦茶
9	23	火	ドライカレーライス アスパラガスのサラダ さつまいもと小松菜のスープ	米、さつまいも、 ○片栗粉、○三温 糖、押麦、○黒 蜜、油、小麦粉、 ごま	○豆乳、豚肉 ○きな粉	たまねぎ、キャベツ、に んじん、こまつな、グ リーンアスパラガス、 ピーマン、干しぶどう、 コーン、レモン、にんに く、しょうが	○せんべい ○豆乳もち ○麦茶
17	31	水	春キャベツとあさりの スープスパゲティ お豆腐十割 ひじきとほうれん草のサラダ	スパゲティ、○食 パン、片栗粉、 油、ごま、オリーブ 油	あさり、豆腐、鶏 肉、○チーズ	ほうれんそう、キャベ ツ、スナッフえんどう、 たまねぎ、にんじん、○ コーン、○ピーマン、○ たまねぎ、ひじき、にん にく、しょうが	○カルシウムせんべい ○ピザトースト ○麦茶
18		木	ロールパン ポークビーンズ さつまいもサラダ おくらスープ	じゃがいも、さつ まいも、ロールパ ン、○バター、○ 小麦粉、○三温 糖、油、	○生クリーム 豚肉、大豆、○卵	たまねぎ、○みかん缶、 にんじん、トマト、○も も缶、コーン、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、オク ラ、にんにく、わかめ	○クラッカー ○お誕生日ケーキ ○麦茶
19		金	五目炊き込みご飯 豆腐のコーンみそ焼き そらまめの落とし揚げ すまし汁	米、○小麦粉、○ 三温糖、片栗粉、 小麦粉、油、○ご ま油	豆腐、○豚肉 豚肉	そらまめ、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、○ たけのこ(水煮缶)、に んじん、クリームコーン 缶、○ねぎ、○干しい たけ、干しいたけ、わ かめ	○ごまスティック ○肉まん ○麦茶

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。