

2024年 5月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め スープ（白菜、えのき） 果物（パインアップル） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	パインアップル キャベツ はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ、焼きのり	ビスケット 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳		
2	木	ごはん 鱈の塩麹焼き もやしと小松菜のナムル みそ汁（南瓜、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま ごま油 パン	みそ たら ホイップクリーム きなこ 牛乳	りょくとうもやし たまねぎ こまつな かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 きなこクリームパン 麦茶 牛乳		
7 ・ 21	火	ごはん あじフライ 春キャベツのサラダ みそ汁（切干大根、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油、クラッカー	あじ みそ 牛乳	切干大根 キャベツ かつわかめ にんじん パインジュース 寒天	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー（パイン） クラッカー 麦茶、牛乳		
8 ・ 22	水	ごはん ラタトゥイユ風 大根サラダ もやしスープ 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 クワック	鶏肉 ブレイズ 牛乳	青ピーマン パセリ粉 トマト缶、なす りょくとうもやし にんにく、きゅうり だいこん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳		
9	木	ごはん 鮭のレモン漬け焼き じゃがいもの煮物 みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 ポテト 上白糖 オリーブ油 調合油 中華めん	みそ さけ 豚肉 牛乳	レモン果汁 ねぎ なめこ りょくとうもやし	ヨーグルト 麦茶 なみえ焼きそば 麦茶 牛乳		
10 ・ 24	金	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ みそ汁（さつま芋、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マカロニ、さつまいも ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス粉	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳	コーン缶詰 ぶなしめじ にんにく りんご たまねぎ、にんじん きゅうり、りんごジュース	せんべい 麦茶 牛乳 りんごマフィン 麦茶 牛乳		
11 ・ 25	土	豚汁うどん ブロッコリーのおかか和え 果物（パイン缶） 麦茶	調合油 干しうどん さといも パン	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	ブロッコリー パイン缶 にんじん だいこん こねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
13 ・ 27	月	ロールパン コーンクリームシチュー アスパラとトマトの中華サラダ 果物（柑橘類） 麦茶	片栗粉 有塩バター 上白糖 ロールパン、オリーブ油 じゃがいも、ごま油 精白米 うるち米	豚肉 牛乳 豆乳	季節の柑橘類 トマト、かつわかめ コーンクリーム缶詰 アスパラガス にんじん たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳		
14 ・ 28	火	ごはん 魚のこくうまソース ブロッコリーのソテー みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 マカロニ	めかじき みそ ツ缶 牛乳	ブロッコリー にんじん なす たまねぎ 焼きのり ほうれんそう	せんべい 麦茶 牛乳 ツナと野菜の和風マカロニ 麦茶 牛乳		
15 ・ 29	水	ごはん 炒り豆腐 きゅうりの梅肉和え 若竹汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 コンブシ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	乾しいたけ かつわかめ ゆでたけのこ ねぎ、梅びしお にんじん きゅうり、えのきたけ	ビスケット 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳		
16 ・ 30	木	ごはん 鱈の煮つけ もやしとわかめのサラダ みそ汁（大根、人参） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 パン いちごジャム	みそ さわら 牛乳	かつわかめ りょくとうもやし にんじん だいこん しょうが	ヨーグルト 麦茶 ジャムサンド（イチゴ） 麦茶 牛乳		
17 ・ 31	金	ごはん 焼きコロッケ キャベツとパプリカのマヨサラダ みそ汁（チンゲン菜、麩） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 焼き麩 ポテト、上白糖 乾燥パン粉 上白糖、ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉 みそ 鶏ひき肉 牛乳	赤パプリカ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ふき にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 ふきごはん 麦茶 牛乳		
18	土	わかめラーメン 高野豆腐の煮物 果物（もも缶） 麦茶	中華めん 上白糖 ごま油 パン	高野豆腐 豚肉 牛乳	黄桃缶 いんげん コーン缶詰 かつわかめ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
20	月	豚丼 甘酢あえ（かぶ） みそ汁（小松菜、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 トナツツ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな かぶ えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 ドーナツ 麦茶 牛乳		
23	木	【お誕生日会】 ゆかりごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーと人参の和えもの 野菜のスープ（キャベツ、コーン、だいこん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 オリーブ油 ごま油、加工	ブレイズ さけ 豆乳ホイップ 牛乳	ブロッコリー コーン缶詰 キャベツ ふりかけ ゆかり にんじん だいこん、黄桃缶	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。