



5月のこんだて

令和6年 おおたけ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	黒米ご飯 さばのみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ 果物	ミルク(ヨーグルト) ココア蒸しパン	さば 鶏ミンチ 豚肉 みそ 卵 豆乳 スキムミルク	米 黒米 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉 ココア	生姜 南瓜 グリーンピース 大根 人参 コーン ねぎ にんにく えのき 果物
2日(木)	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	ミルク ちんびん	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 豚レバー みそ スキムミルク	米 玄米 砂糖 油 里芋 ちんびんミックス	玉ねぎ パプリカ 椎茸 いんげん 人参 大根 ねぎ 果物
3日(金)			憲法記念日(公休日)		
4日(土)			みどりの日(公休日)		
6日(月)			振替休日(公休日)		
7日(火)	ドライカレー マカロニサラダ わかめスープ 果物缶	ミルク 芋天ぷら	合挽ミンチ 大豆 豚レバー ツナ わかめ 卵 スキムミルク	米 押麦 カレー粉 油 マカロニ 小麦粉 さつま芋	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン かぶ 椎茸 きゅうり コーン 長ねぎ 果物缶
8日(水)	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり系 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 果物	ミルク(ヨーグルト) 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ スキムミルク 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 バター	生姜 にんにく ゴーヤ 人参 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ 果物
9日(木)	黒米ご飯 ひれかつ 人参しりしり ゆし豆腐 果物	アイスクリーム 星たべよう	豚ヒレ 卵 ゆし豆腐	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 アイスクリーム 星たべよう	にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物
10日(金)	あわご飯 さばの照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	ミルク 黒糖カステラ	さば 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳 スキムミルク	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 小麦粉	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物
11日(土)	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ 果物缶	ミルク おかき(きなこ味)	牛肉 みそ ツナ 鶏肉 スキムミルク	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ 果物缶
13日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	ミルク アメリカンドック	豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 チーズ スキムミルク 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨 杏仁豆腐 ケーキミックス	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 南瓜 ほうれん草 えのき 果物缶
14日(火)	あわご飯 銀だらの煮付け 青菜のごま和え クーピーリチー なすのみそ汁 果物	ミルク きなこクリームサンド	銀だら 昆布 豚肉 油揚げ みそ スキムミルク きな粉	米 もちきび 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく 油 パン バター	生姜 小松菜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物
15日(水)	タコライス れんこんサラダ かぶのスープ ジャム入りヨーグルト	ミルク(ヨーグルト) コーンフレーク クッキー	合挽ミンチ 大豆 チーズ ひじき ヨーグルト 卵 スキムミルク	米 押麦 砂糖 カレー粉 ごまドレッシング 片栗粉 ジャム バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ にんにく レタス トマト れんこん きゅうり いんげん パプリカ かぶ ちんげん菜 人参 果物缶 レーズン
16日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリーのマヨ和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	ミルク チーズ&ビスケット	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ チーズ スキムミルク	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ 五穀ビスケット	ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ 果物
17日(金)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき スキムミルク	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物
18日(土)	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	ミルク ドームケーキ	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお スキムミルク	米 こんにやく 砂糖 ドームケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 貝割大根 果物缶
20日(月)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	ミルク ココアショートブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆乳 スキムミルク	米 もちきび バター じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物
21日(火)	スパゲティミートソース 野菜サラダ 青菜のスープ フルーツヨーグルト	ミルク 枝豆とゆかりおにぎり	合挽きミンチ 大豆 豚レバー チーズ ヨーグルト スキムミルク 枝豆 しらす	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター ゴマドレ 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ピーマン キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ えのき ちんげん菜 コーン 果物缶
22日(水)	あわご飯 ミートローフ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ 果物	ミルク(ヨーグルト) パウムクーヘン	合挽きミンチ 大豆 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 牛乳 スキムミルク	米 もちきび 小麦粉 パン粉 ゴマドレッシング 油 パウムクーヘン	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物
23日(木)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物缶	ミルク じゃことわかめの おにぎり	牛肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす スキムミルク	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物缶
24日(金)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅和え 肉じゃが おつゆ麩のすまし汁 果物	ミルク 揚げパン	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 卵 ツナ きな粉 スキムミルク	米 黒米 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにやく おつゆ麩 胚芽パン	オクラ 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき 大根の葉 果物
25日(土)	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 果物	ミルク ソフトぼうろ	豚肉 のり 豆腐 みそ スキムミルク	米 油 さつま芋 マヨドレ ソフトぼうろ	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物
27日(月)	あわご飯 ささみの梅煮 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	ミルク ミルククッキー	ささみ 卵 豚肉 みそ スキムミルク	米 もちきび 砂糖 黒糖 車麩 油 里芋 小麦粉 バター	梅干 生姜 小松菜 人参 しめじ 大根の葉 果物
28日(火)	わかめご飯 大根のみそ汁 レバー・フライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 果物	ミルク あんバタートースト	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ スキムミルク	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン 小豆 バター	にんにく 白菜 人参 きゅうり 大根 ほうれん草 果物
29日(水)	玄米ご飯 魚の西京焼き 牛肉とごぼう煮 そうめん汁 果物	ミルク(ヨーグルト) スイートポテト	白身魚 みそ 牛肉 生クリーム スキムミルク	米 玄米 油 ごま油 そうめん 糸こんにやく さつま芋 バター 砂糖	長ねぎ 生姜 ごぼう 人参 ねぎ 果物
30日(木)	★お弁当会★	ミルク ちょぼちょぼクッキー	スキムミルク	ちょぼちょぼクッキー	
31日(金)	★お誕生日会★ チキンライス 魚フライ・タルタルソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	ミルク ロールケーキ	鶏肉 白身魚 ツナ スキムミルク	米 バター 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ ゼリー ロールケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン ブロッコリー コーン 人参 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

