

令和6年度 5月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
01 水	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの五目煮 みそ汁（玉ねぎ）	7分づき米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、油揚げ、	たまねぎ、れんこん、コーン、国産長ひじき、にんじん、カットわかめ	きなこマカロニ牛乳
02 木	野菜たっぷりそぼろごはん 小松菜と人参のお浸し みそ汁（とうふ）	7分づき米、じゃがいも、白いりごま、三温糖、なたね油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、にんじん、国産干しいたけ、カットわかめ、紅しょうが、しょうが	しょうゆせんべい
07 火	カレーライス 野菜サラダ 果物（いちご）	7分づき米、じゃがいも、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬	どうぶつヨーチ牛乳 未：星のおせんべい
08 水	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 わかめとしらすの三杯酢 みそ汁（こまつな）	7分づき米、じゃがいも、米粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、有機無調整豆乳、みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	米粉黒糖蒸しパン牛乳
09 木	ごはん 鮭の塩焼き キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁（たまねぎ）	7分づき米、マヨドレ、白ごま	さけ、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、国産切干だいこん、カットわかめ	手作りフライドポテト
10 金	ロールパン 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのサラダ コーンスープ	ロールパン、片栗粉、無塩バター、三温糖、なたね油、卵	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、ツナ	うらごしコーン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、レモン果汁	ねじりんぼ牛乳
13 月	こぎつねごはん じゃが芋のつま煮 みそ汁（切干大根） 果物（オレンジ）	7分づき米、じゃがいも、三温糖、白いりごま	厚揚げ、鶏肉、油揚げ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、国産切干だいこん、カットわかめ	おしゃぶり昆布 未：豆乳クッキー
14 火	ごはん 豚肉と野菜の甘酢あえ みそ汁（豆腐） 果物（オレンジ）	7分づき米、片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	もち小丸 未：うす焼せんべい
15 水	肉うどん 国産かぼちゃのひき肉フライ 果物（バナナ）	うどん、なたね油	豚肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃのひき肉フライ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	有機玄米入りおにぎり
16 木	ゆかりごはん 高野豆腐の煮物 春雨の三杯酢 みそ汁（わかめ）	7分づき米、はるさめ、三温糖	木綿豆腐、鶏肉、高野豆腐、みそ、しらす干し	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、国産干しいたけ、カットわかめ	手作りマドレーヌ牛乳
17 金	ごはん さばの立田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁（たまねぎ）	7分づき米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、さば、挽きわり飛騨納豆、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	野菜スティック牛乳
20 月	納豆ごはん 根菜の煮物 みそ汁（たまねぎ） 果物（オレンジ）	7分づき米、さといも、つきこん、三温糖、なたね油	牛乳、挽きわり飛騨納豆、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、たけのこ、万能ねぎ、さやえんどう、国産干しいたけ、カットわかめ	たまりせんべい