

# 令和4年度 5月 献立表

宮保育園

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	
02月	お弁当持参				
06金	チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ 果物（オレンジ）	米、サラダマカロニ、日清 マヨドレ	牛乳、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、マッシュルーム、コーン、ピーマン	塩味ソフトせんべい 牛乳
09月	カレーライス 野菜サラダ 果物（いちご）	米、じゃがいも、三温糖、油、なたね油	豚肉	国産温州ミカンゼリー、いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬	国産くだものゼリー
10火	ゆかりごはん 鮭のレモン焼き やさい炒め みそ汁（厚揚げ） 果物（オレンジ）	米、白いりごま	牛乳、さけ、厚揚げ、みそ	もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ 花ざいく	どうぶつヨーチ 牛乳 未：星のおせんべい
11水	肉うどん キャベツとじゃこの甘酢あえ 果物（バナナ）	うどん、じゃがいも、無塩バター、三温糖	牛乳、豚肉、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	じゃがバター 牛乳
12木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮付け 春野菜のみそ汁	米、新じゃがいも、片栗粉、三温糖、なたね油	ほぎ、みそ、油揚げ	新玉ねぎ、春きゃべつ、にんじん、国産切干だいこん、カットわかめ	お菓子 牛乳
13金	麦ごはん 鶏肉の香味焼き アスパラとじゃが芋のサラダ みそ汁（もやし）	米、じゃがいも、マヨドレ、押麦	牛乳、鶏肉、クリームチーズ、みそ、ツナ油漬、油揚げ	もやし、にんじん、ねぎ、グリーンアスパラガス、ブルーベリージャム、カットわかめ、にんにく	サンドクラッカー 牛乳
16月	ごはん 鶏肉のレモン煮 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁（わかめ）	米、片栗粉、なたね油、白いりごま、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	畑のクラッカー 牛乳
17火	ごはん 鯖のねぎみそ焼き ほうれん草とコーンのサラダ けんちん汁	米、マヨドレ、サラダ・スパゲティー、三温糖、	さわら、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、みかん缶、バナナ、だいこん、黄桃、白桃ゼリー、パイン缶、ねぎ、コーン	手作りフルーツポンチ
18水	竹の子ごはん がんもといんげん煮つけ すまし汁(花麩) 飛騨ヨーグルト	米、花麩、三温糖	牛乳、ヨーグルト、がんもどき、鶏肉、油揚げ	にんじん、たけのこ、えのきたけ、いんげん、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	お菓子 牛乳
19木	黒糖パン コールスローサラダ クリームシチュー 果物（オレンジ）	黒糖パン、じゃがいも、米粉マカロニ、三温糖、油	牛乳、豚肉、きな粉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり	きなこマカロニ 牛乳
20金	麦ごはん さばの立田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁（たまねぎ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦	牛乳、さば、挽きわり飛騨納豆、みそ、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	たまりせんべい 牛乳

# 令和4年度 5月 献立表

宮保育園

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	
23月	あぶ玉丼 ほうれん草とわかめのおひたし すまし汁 果物（オレンジ）	米、片栗粉、三温糖、はるさめ、ふ、白いりごま	牛乳、卵、油揚げ	オレンジ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、みつば	お菓子 牛乳
24火	雑穀ごはん 鮭の塩焼き おからの煮付け みそ汁（春きゃべつ） 果物（オレンジ）	米、三温糖、なたね油	牛乳、銀さけ、おから、みそ、鶏肉、油揚げ	オレンジ、春きゃべつ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、国産干しいたけ	ミレービスケット 牛乳
25水	焼きそば 春きゃべつのツナサラダ わかめスープ 動物チーズ	焼きそばめん、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ油漬	春きゃべつ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、カットわかめ、青のり、紅しょうが	みたらし団子 牛乳 未：むらさき芋せんべい
26木	ごはん セロリと牛肉の炒め煮、きつね和え みそ汁	米、三温糖、なたね油、黒いりごま	飛騨牛肉、カルピス、木綿豆腐、みそ、油揚げ	もやし、セロリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、ねぎ、えのきだけ、カットわかめ、かんでん、にんにく、しょうが	手作りカルピスゼリー
27金	ごはん じゃが芋のうま煮 きゅうりの三杯酢 みそ汁（なめこ）	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、厚揚げ、鶏肉、みそ、しらす干し	きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、ごぼう、国産干しいたけ、よもぎ、カットわかめ	手作りよもぎ蒸しぱん 牛乳
30月	ごはん 酢豚 ニラともやしのナムル 春雨スープ	米、ふがし、片栗粉、はるさめ、なたね油、三温糖、白いりごま	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、しょうが、カットわかめ	ふがし 牛乳 星のおせんべい
31火	ごはん 手作りつくねのあんかけ キャベツの昆布和え みそ汁（じゃがいも） 日向夏ゼリー	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、みそ、油揚げ	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、国産日向夏ゼリー、きゅうり、国産干しいたけ、塩こんぶ	ミニメロンパン ぶどうジュース 未：いちごのカップケーキ

お誕生月お祝いメニュー

\*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	515Kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	13.5g
食塩	1.7g



\*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。  
\*土曜日は、お菓子ができます。  
\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

暖かくなって、お散歩日和が続く季節になりました。

毎年この時期になると、子ども達がよもぎを摘んで給食室に届けてくれます。5月の手作りおやつに『手作りよもぎ蒸しぱん』を予定入れました。

摘んできてくれたよもぎが、たくさん集まった、月末に予定しています！

新草の香りは格別なので、子供たちと食べる春の味が楽しみです。