

R6年度 5月発行

館第二すぎのご保育園 5月 こんだてひょう

	月	火	水	木	金	土
昼			1 ご飯 あかうおの甘酢あんかけ あかうお 日本酒 玉葱 人参 ビーマン 干し椎茸 酢 三温糖 醤油 片栗粉 油 ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油  すまし汁 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩	2 酵母ロール チリコンカン 豚ひき肉 人参 玉葱 大豆水煮缶 にんにく カレー粉 酒 醤油 ケチャップ ソース 三温糖 水 塩 スティック野菜 きゅうり 大根 酢 醤油 白菜のスープ 白菜 えのき ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	3	4
	おやつ		牛乳 フライドパンプキン かぼちゃ 油 塩	麦茶 ツナ昆布おにぎり 精白米 ツナ油漬缶 塩昆布 塩		
昼	6	7 ご飯 厚揚げとひき肉のカレー炒め 厚揚げ 豚ひき肉 もやし 玉ねぎ しょうが 三温糖 片栗粉 油 カレー粉 のりあえ きゃべつ 小松菜 人参 刻みのり 醤油  みそ汁 大根 しめじ 煮干し 味噌	8 お誕生日会 ※ぶどうジュースが付きます 青菜ご飯 精白米 青菜ふりかけ 白煎りごま こいのぼりハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 牛乳 塩 油 ケチャップ ソース 三温糖 わかめとえのきのサラダ わかめ えのき きゅうり きゃべつ 酢 油 醤油 春雨スープ はるさめ 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	9 ご飯 鯖の香味焼き 鯖 にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖  切干し大根の煮物 切干し大根 人参 干し椎茸 さつまあげ  みそ汁 なす きゃべつ 玉ねぎ 煮干し 味噌	10 和風スパゲッティ スパゲッティ 豚こま肉 人参 玉葱 しめじ えのき 塩 醤油 刻みのり 油  チーズサラダ きゃべつ きゅうり 人参 ダイスチーズ 油 酢 塩	11 桜エビのチャーハン 精白米 桜エビ ツナ油漬 長ねぎ 青のり 塩 ごま油  みそ汁 じゃがいも 玉葱 煮干し 味噌  バナナ
	おやつ	牛乳 メープルバタークッキー 小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター メープルシロップ 牛乳 三温糖	牛乳 さつまいもヨーグルトケーキ さつまいも 無糖ヨーグルト メープルシロップ 米粉 ホイップクリーム	麦茶 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 塩 片栗粉 油 ケチャップ	牛乳 きな粉トースト 食パン ソフトマーガリン 三温糖 きな粉	みかんゼリー お楽しみお菓子 みかんジュース 水 三温糖 アガー
昼	13 ご飯 ねぎ塩チキン 鶏もも肉 長ねぎ しょうが 醤油 ごま油 三温糖 塩  きゅうりともやしのごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油  みそ汁 かぶ わかめ 煮干し 味噌	14 ご飯 鮭の照り焼き 鮭の照り焼き  ちくわと野菜の炒めもの ちくわ 人参 ビーマン 玉葱 もやし 醤油 油 塩  すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 醤油 塩	15 チキンカレー 精白米 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉葱 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルー  フルーツヨーグルトサラダ ヨーグルト りんご バナナ パイン缶 もも缶	16 ご飯 チンジャオロース 豚こま肉 ビーマン 人参 玉葱 たけのこ 三温糖 醤油 酒 しょうが 片栗粉 油 塩  ごぼうのからあげ ごぼう 醤油 三温糖 にんにく 油 片栗粉  レタスとかにかまのスープ レタス かにかま ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 片栗粉	17 ご飯 なすと厚揚げの甘辛丼 精白米 厚揚げ 豚こま肉 なす 人参 玉葱 油 三温糖 醤油 みりん 片栗粉  トマトの塩昆布和え トマト 塩昆布 ごま油  すまし汁 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩	18 かしわうどん 干しうどん 鶏もも肉 干し椎茸 小松菜 人参 長葱 煮干し かつお節 昆布 醤油 みりん 塩  さつまいもの甘煮 さつまいも 水 三温糖  オレンジ
	おやつ	牛乳 米粉のココアバナナ蒸しパン 米粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 牛乳 ココア粉 バナナ	牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	麦茶 わらびもち 片栗粉 三温糖 水 きな粉 塩	麦茶 お好み焼き 米粉 絹ごし豆腐 きゃべつ 豚こま肉 ソース かつお節	いちごミルクプリン いちごジャム 三温糖 アガー 牛乳
昼	20 ご飯 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 塩 油 マヨドレ 玉葱 しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参  酢 塩 醤油  すまし汁 えのき 小松菜 かまぼこ 煮干し 醤油	21 ご飯 厚揚げとひき肉のカレー炒め 厚揚げ 豚ひき肉 人参 もやし しょうが 三温糖 片栗粉 油 カレー粉 のりあえ きゃべつ 小松菜 人参 刻みのり 醤油  みそ汁 大根 しめじ 煮干し 味噌	22 ご飯 ハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 牛乳 塩 油 ケチャップ ソース 三温糖  わかめとえのきのサラダ わかめ えのき きゅうり きゃべつ 酢 油 醤油 春雨スープ はるさめ しめじ 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	23 ご飯 鯖の香味焼き 鯖 にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖  切干し大根の煮物 切干し大根 人参 干し椎茸 さつまあげ  みそ汁 なす きゃべつ 玉ねぎ 煮干し 味噌	24 和風スパゲッティ スパゲッティ 豚こま肉 人参 玉葱 しめじ えのき 塩 醤油 刻みのり 油  チーズサラダ きゃべつ きゅうり 人参 ダイスチーズ 油 酢 塩	25 桜エビのチャーハン 精白米 桜エビ ツナ油漬 長ねぎ 青のり 塩 ごま油  みそ汁 じゃがいも 玉葱 煮干し 味噌  バナナ
	おやつ	牛乳 フライドパンプキン かぼちゃ 油 塩	牛乳 メープルバタークッキー 小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター メープルシロップ 牛乳 三温糖	牛乳 さつまいもヨーグルトケーキ さつまいも 無糖ヨーグルト メープルシロップ 米粉	麦茶 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 塩 片栗粉 油 ケチャップ	牛乳 きな粉トースト 食パン ソフトマーガリン 三温糖 きな粉
昼	27 ご飯 ねぎ塩チキン 鶏もも肉 長ねぎ しょうが 醤油 ごま油 三温糖 塩  きゅうりともやしのごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油  みそ汁 かぶ わかめ 煮干し 味噌	28 ご飯 鮭の照り焼き 鮭の照り焼き  ちくわと野菜の炒めもの ちくわ 人参 ビーマン 玉葱 もやし 醤油 油 塩  すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 醤油 塩	29 チキンカレー 精白米 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉葱 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルー  フルーツヨーグルトサラダ ヨーグルト りんご バナナ パイン缶 もも缶	30 ご飯 チンジャオロース 豚こま肉 ビーマン 人参 玉葱 たけのこ 三温糖 醤油 酒 しょうが 片栗粉 油 塩  ごぼうのからあげ ごぼう 醤油 三温糖 にんにく 油 片栗粉 レタスとかにかまのスープ レタス かにかま ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 片栗粉	31 ご飯 なすと厚揚げの甘辛丼 精白米 厚揚げ 豚こま肉 なす 人参 玉葱 油 三温糖 醤油 みりん 片栗粉  トマトの塩昆布和え トマト 塩昆布 ごま油  すまし汁 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩	
	おやつ	牛乳 米粉のココアバナナ蒸しパン 米粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 牛乳 ココア粉 バナナ	牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	麦茶 わらびもち 片栗粉 三温糖 水 きな粉 塩	麦茶 お好み焼き 米粉 絹ごし豆腐 きゃべつ 豚こま肉 ソース かつお節	いちごミルクプリン いちごジャム 三温糖 アガー 牛乳

	月	火	水	木	金	土
屋			1 軟飯 あかうおのあんかけ あかうお 人参 煮干しだし 三温糖 醤油 片栗粉 ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油  すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 花鰹 醤油 塩	2 バン粥 大豆とひき肉の煮物 大豆水煮 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 スティック野菜 きゅうり 大根 醤油  白菜のスープ 玉ねぎ 白菜 煮干し 塩	3	4
	おやつ		ミルク かぼちゃがゆ 精白米 かぼちゃ 鶏ひき肉 塩	ミルク ツナ粥 精白米 ツナ水煮 醤油		
屋		7 軟飯 豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉 わかめの和え物 のりあえ きゃべつ 小松菜 きざみのり 醤油 みそ汁 大根 人参 煮干し 味噌	8 軟飯 鶏肉のみそ煮 鶏こま肉 味噌 三温糖 片栗粉 わかめの和え物 わかめ きゃべつ きゅうり 醤油 小松菜と玉ねぎのスープ 玉ねぎ 小松菜 煮干し 塩	9 軟飯 鯖のトロみ煮 鯖 醤油 三温糖 片栗粉 なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉葱 醤油 味噌  きゃべつと人参のスープ 人参 きゃべつ 煮干し 塩	10 野菜うどん 干しうどん 鶏こま肉 人参 玉ねぎ 煮干し 醤油 塩  おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	11
	おやつ	ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 人参 かつお節 醤油	ミルク さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏こま肉 人参 煮干し 醤油	バン粥 食パン 調製粉乳 水	
屋	13 軟飯  鶏肉のトロみ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉  スティック野菜 きゅうり 人参 醤油  みそ汁 かぶ わかめ 煮干し 味噌	14 軟飯  鯖のトロみ煮 鯖  野菜の煮物 玉ねぎ 人参 もやし 醤油  すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 塩 醤油	15 軟飯  ポトフ 鶏こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 煮干し 塩  ヨーグルト和え ヨーグルト パナナ	16 軟飯  鶏肉と玉ねぎの煮物 鶏こま肉 玉ねぎ 醤油 片栗粉 人参の甘煮 人参 醤油 三温糖  みそ汁 木綿豆腐 きゃべつ 煮干し 味噌	17 軟飯  なすのそぼろ煮 なす 鶏ひき肉 味噌 三温糖  きゅうりとトマトの和え物 きゅうり トマト 醤油 三温糖  すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	18
	おやつ	ミルク 鶏肉とかぶのおかゆ 精白米 鶏ひき肉 かぶ 塩	ミルク あかうおと小松菜のおかゆ 精白米 あかうお 小松菜 塩 醤油	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク なすとひき肉のおかゆ 精白米 なす 鶏ひき肉 醤油 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏こま肉 人参 醤油
屋	20 軟飯 鶏肉のみそ煮 鶏こま肉 味噌 三温糖 片栗粉 おかかあえ きゃべつ 小松菜 かつお節 醤油  野菜スープ 人参 玉ねぎ もやし 煮干し 塩	21 軟飯 豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉 のりあえ きゃべつ 小松菜 きざみのり 醤油 みそ汁 大根 人参 煮干し 味噌	22 軟飯 鶏肉のみそ煮 鶏こま肉 味噌 三温糖 片栗粉 わかめの和え物 わかめ きゃべつ きゅうり 醤油 小松菜と玉ねぎのスープ 玉ねぎ 小松菜 煮干し 塩	23 軟飯 鯖のトロみ煮 鯖 醤油 三温糖 片栗粉 なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉葱 醤油 味噌  きゃべつと人参のスープ 人参 きゃべつ 煮干し 塩	24 野菜うどん 干しうどん 鶏こま肉 人参 玉ねぎ 煮干し 醤油 塩  おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	25
	おやつ	ミルク かぼちゃがゆ 精白米 かぼちゃ 鶏ひき肉 塩	ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 人参 かつお節 醤油	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏こま肉 人参 煮干し 醤油	バン粥 食パン 調製粉乳 水	
屋	27 軟飯  鶏肉のトロみ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉  スティック野菜 きゅうり 人参 醤油  みそ汁 かぶ わかめ 煮干し 味噌	28 軟飯  鯖のトロみ煮 鯖 煮干しだし 塩 片栗粉  野菜の煮物 玉ねぎ 人参 もやし 醤油  すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 塩 醤油	29 軟飯  ポトフ 鶏こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 煮干し 塩  ヨーグルト和え ヨーグルト パナナ	30 軟飯  鶏肉と玉ねぎの煮物 鶏こま肉 玉ねぎ 醤油 片栗粉 人参の甘煮 人参 醤油 三温糖  みそ汁 木綿豆腐 きゃべつ 煮干し 味噌	31 軟飯  なすのそぼろ煮 なす 鶏ひき肉 味噌 三温糖  きゅうりとトマトの和え物 きゅうり トマト 醤油 三温糖  すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	
	おやつ	ミルク 鶏肉とかぶのおかゆ 精白米 鶏ひき肉 かぶ 塩	ミルク あかうおと小松菜のおかゆ 精白米 あかうお 小松菜 塩 醤油	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク なすとひき肉のおかゆ 精白米 なす 鶏ひき肉 醤油 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏こま肉 人参 醤油

	月	火	水	木	金	土
屋			1 軟飯 あかうおのあんかけ あかうお 人参 煮干しだし 三温糖 醤油 片栗粉 ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油  すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 花鰹 醤油 塩	2 バン粥 大豆とひき肉の煮物 大豆水煮 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 スティック野菜 きゅうり 大根 醤油  白菜のスープ 玉ねぎ 白菜 煮干し 塩	3	4
	おやつ		ミルク かぼちゃがゆ 精白米 かぼちゃ 鶏ひき肉 塩	ミルク ツナ粥 精白米 ツナ水煮 醤油		
屋		7 軟飯 豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉 のりあえ きゃべつ 小松菜 きざみのり 醤油 みそ汁 大根 人参 煮干し 味噌	8 軟飯 鶏肉のみそ煮 鶏こま肉 味噌 三温糖 片栗粉 わかめの和え物 わかめ きゃべつ きゅうり 醤油 小松菜と玉ねぎのスープ 玉ねぎ 小松菜 煮干し 塩	9 軟飯 鯖のとろみ煮 鯖 醤油 三温糖 片栗粉 なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉葱 醤油 味噌  きゃべつと人参のスープ 人参 きゃべつ 煮干し 塩	10 野菜うどん 干しうどん 鶏こま肉 人参 玉ねぎ 煮干し 醤油 塩  おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	11
	おやつ	ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 人参 かつお節 醤油	ミルク さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏こま肉 人参 煮干し 醤油	バン粥 食パン 調製粉乳 水	
屋	13 軟飯  鶏肉のとろみ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉  スティック野菜 きゅうり 人参 醤油  みそ汁 かぶ わかめ 煮干し 味噌	14 軟飯  鯖のとろみ煮 鯖  野菜の煮物 玉ねぎ 人参 もやし 醤油  すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 塩 醤油	15 軟飯  ポトフ 鶏こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 煮干し 塩  ヨーグルト和え ヨーグルト パナナ	16 軟飯  鶏肉と玉ねぎの煮物 鶏こま肉 玉ねぎ 醤油 片栗粉 人参の甘煮 人参 醤油 三温糖  みそ汁 木綿豆腐 きゃべつ 煮干し 味噌	17 軟飯  なすのそぼろ煮 なす 鶏ひき肉 味噌 三温糖  きゅうりとトマトの和え物 きゅうり トマト 醤油 三温糖  すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	18
	おやつ	ミルク 鶏肉とかぶのおかゆ 精白米 鶏ひき肉 かぶ 塩	ミルク あかうおと小松菜のおかゆ 精白米 あかうお 小松菜 塩 醤油	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク なすとひき肉のおかゆ 精白米 なす 鶏ひき肉 醤油 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏こま肉 人参 醤油
屋	20 軟飯 鶏肉のみそ煮 鶏こま肉 味噌 三温糖 片栗粉 おかかあえ きゃべつ 小松菜 かつお節 醤油  野菜スープ 人参 玉ねぎ もやし 煮干し 塩	21 軟飯 豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉 のりあえ きゃべつ 小松菜 きざみのり 醤油 みそ汁 大根 人参 煮干し 味噌	22 軟飯 鶏肉のみそ煮 鶏こま肉 味噌 三温糖 片栗粉 わかめの和え物 わかめ きゃべつ きゅうり 醤油 小松菜と玉ねぎのスープ 玉ねぎ 小松菜 煮干し 塩	23 軟飯 鯖のとろみ煮 鯖 醤油 三温糖 片栗粉 なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉葱 醤油 味噌  きゃべつと人参のスープ 人参 きゃべつ 煮干し 塩	24 野菜うどん 干しうどん 鶏こま肉 人参 玉ねぎ 煮干し 醤油 塩  おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	25
	おやつ	ミルク かぼちゃがゆ 精白米 かぼちゃ 鶏ひき肉 塩	ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 人参 かつお節 醤油	ミルク さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏こま肉 人参 煮干し 醤油	バン粥 食パン 調製粉乳 水
屋	27 軟飯  鶏肉のとろみ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉  スティック野菜 きゅうり 人参 醤油  みそ汁 かぶ わかめ 煮干し 味噌	28 軟飯  鯖のとろみ煮 鯖 煮干しだし 塩 片栗粉  野菜の煮物 玉ねぎ 人参 もやし 醤油  すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 塩 醤油	29 軟飯  ポトフ 鶏こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 煮干し 塩  ヨーグルト和え ヨーグルト パナナ	30 軟飯  鶏肉と玉ねぎの煮物 鶏こま肉 玉ねぎ 醤油 片栗粉 人参の甘煮 人参 醤油 三温糖  みそ汁 木綿豆腐 きゃべつ 煮干し 味噌	31	
	おやつ	ミルク 鶏肉とかぶのおかゆ 精白米 鶏ひき肉 かぶ 塩	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク なすとひき肉のおかゆ 精白米 なす 鶏ひき肉 醤油 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏こま肉 人参 醤油	