

# 5月の予定献立表

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
1	月	カレーライス		たたききゅうり	アーサ汁	りんご	ミニたいやき 生乳 するめ
		七分米 豚肉 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 カレールウ	きゅうり 醬油 ごま油	あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 醬油 塩	りんご	ミニたい焼き 生乳 するめ	
2	火	青菜ご飯	鯉のぼりハンバーグ	春雨の和え物	すまし汁	オレンジ	ゼリー パナナ 豆乳
		七分米 強化麦 青菜	鯉のぼりハンバーグ	春雨 きゅうり 人参 ツナ ごま 醬油 砂糖 酢 ごま油	えのき わかめ 麩 かつお節 醬油 塩	オレンジ	ゼリーF e パナナ 豆乳
6	土	くふあ じゅーしー	もやしとの和え物		みそ汁	オレンジ	ちんびん 豆乳
		七分米 豚挽肉 人参 ひじき 干しいたけ ねぎ 塩 醬	もやしきゅうり 人参 ツナごま 酢 砂糖 醬油 塩ごま油		豆腐 小松菜 麩 かつお節 みそ	オレンジ	小麦粉 B P 黒糖 油
8	月	きびご飯	豆腐のきのこあんかけ	ひじきの和え物	みそ汁	オレンジ	ザクザククッキー 生乳
		七分米 きび	豆腐 鶏挽肉 えのき 人参 ねぎ しょうが 油 醬油 砂糖 コンソ	ひじき 竹輪 きゅうり 人参 コーン 醬油 酢 砂糖 ごま油	大根 なめこ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	小麦粉 ココア コーンフレーク 卵 バター 砂糖 牛乳
9	火	麦ご飯	白菜とコーンのごまサラダ	チーズ	豆乳チャウダー	りんご	ガトーショコラ 生乳 するめ
		七分米 強化麦	白菜 人参 コーン 砂糖 酢 ごま油	チーズ	豚肉 豚レバー じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 豆乳 みそ 小麦粉	りんご	ガトーショコラ するめ
10	水	きびご飯	魚の味噌焼き	小松菜としめじのごま和え	すまし汁	ぶどう	かりんとう風トースト 生乳
		七分米 きび	サバ みそ 醬油 砂糖 ごま しょうが	小松菜 もやし 人参 しめじ 醬油 砂糖	豆腐 わかめ 麩 かつお節 醬油 塩	ぶどう	食パン マーガリン 黒糖
11	木						キャラメルプリン 生乳 小あじ
		 弁当会 					



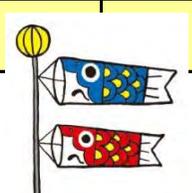
# 社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
12	金	麦ご飯	ササミの磯辺フライ	キャベツの和え物	みそ汁	オレンジ	チーズウィンナー 蒸しパン 豆乳
		七分米 強化麦	ささみ 青のり コンソメ 塩 小麦粉 パン粉 油	キャベツ もやし トマト しらす ドレッシング	絹ごし豆腐 玉ねぎ 麩 ねぎ かつお節 味噌	オレンジ	ホットケーキ粉 カレー粉 チーズ ウィンナー
13	土	きのこ味噌うどん		三色酢の物		オレンジ	ふりかけおにぎり 生乳
		うどん 豚肉 人参 小松菜 えのき しめじ ねぎ かつお節 味噌 醬油 みりん 片栗粉	大豆 金時豆 ささみ ひじき 胡瓜 人参	大根 きゅうり 人参 塩 酢 砂糖		オレンジ	七分米 生乳 ふりかけ
15	月	肉みそ丼		豆サラダ	みそ汁	オレンジ	昆布おにぎり 生乳
		七分米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 長ネギ いんげん 生椎茸 醬油 味噌 砂糖 片栗粉	大豆 金時豆 ささみ ひじき 胡瓜 人参	白菜 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	七分米 生乳 昆布佃煮	
16	火	麦ご飯	揚げじゃが芋のそぼろ煮	たたききゅうり	みそ汁	ぶどう	お米のタルト 生乳
		七分米 強化麦	じゃが芋 油 豚挽肉 人参 玉ねぎ ピーマン 醬油 砂糖 塩	きゅうり 醬油 ごま油	大根 油揚げ ねぎ かつお節 味噌	ぶどう	お米のタルト 生乳
17	水	きびご飯	パパイヤ炒め	枝豆	けんちん汁	オレンジ	小豆入りホットケーキ 生乳
		七分米 きび	パパイヤ 人参 ニラ 竹輪 油 醬油 みりん だし	枝豆 塩	鶏肉 大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ かつお節 醬油 だし	オレンジ	ホットケーキ粉 牛乳 卵 小豆 缶 砂糖 油
18	木	麦ご飯	鮭の西京焼き	インゲン炒め	みそ汁	りんご	ハッシュポテト 生乳
		七分米 強化麦	鮭 マヨネーズ みそ 砂糖 みりん	いんげん 人参 しらたき 油 醬油 本みりん 砂糖	絹ごし豆腐 キャベツ 麩 ねぎ かつお節 味噌	りんご	ハッシュポテト 生乳
19	金	きびご飯	豆腐ナゲット	花野菜サラダ	みそ汁	オレンジ	スティックパン 豆乳
		七分米 きび	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 塩 片栗粉 醬油 コンソメ 砂糖	ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 人参 コーン 醬油 酢 砂糖	あおさ えのき かつお節 味噌	オレンジ	スティックパン 豆乳

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
20	土	ぼろぼろじゅうしい		わかめの酢の物	チーズ	りんご	芋天ぶら 生乳	
		七分米 鶏挽肉 人参 生椎茸 ほうれん草 かつお節 みそ 塩	人参シリシリ	きゅうり わかめ みかん 缶 塩 酢 砂糖	チーズ	りんご	さつま芋 小麦粉 塩 油	生乳
22	月	納豆みそご飯	人参シリシリ	コーン	ちむしんじ	オレンジ	そばがりがり生乳 バナナ	
		七分米 玄米 納豆 みそ 砂糖 ツナ	人参 豆腐 ツナ 油 醤油 塩	コーン 塩	豚肉 豚レバー 大根 人参 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	沖縄そば 油塩 カレー粉	生乳 バナナ
23	火	麦ご飯	肉じゃが	ごぼうスティック	みそ汁	オレンジ	鮭わかめおにぎり 生乳	
		七分米 強化麦	豚肉 じゃが 芋 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 醤油 みりん 砂糖	ごぼう 塩 砂糖 本みりん 醤油	冬瓜 小松菜 ねぎ かつお節 みそ	バナナ	七分米 鮭 わかめ	生乳
24	水	きびご飯	かぼちゃフライ	干切り炒め	みそ汁	りんご	黒糖カステラ生乳	
		七分米 きび	かぼちゃ 塩 小麦粉 パン粉 油	切干大根 刻み 昆布 ツナ 人参 油 醤油 みりん 砂糖 塩 だし	キャベツ えのき ねぎ かつお節 みそ	りんご	小麦粉 黒糖 BP	生乳
25	木	ハヤシライス		ポリポリサラダ	中華スープ	ぶどう	ヨーグルトバナナ 五穀クラッカー	
		七分米 豚肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 油 ハヤシルウ パセリ	きゅうり セロリ マヨネーズ みそ 砂糖	絹ごし豆腐 しめじ わかめ かつお節 鶏がらスープ コンソメ	ぶどう	ヨーグルト 五穀クラッカー	バナナ	
26	金	麦ご飯	きびなご唐揚げ	白和え	卵みそ汁	オレンジ	ブルーベリータルト 豆乳	
		七分米 強化麦	きびなご 片栗粉 油 醤油 レモン果汁 砂糖 みりん	豆腐 小松菜 人参 数 ごま 醤油 みそ 砂糖	玉ねぎ 生椎茸 卵 かつお節 みそ	オレンジ	ブルーベリー スティック	豆乳
27	土	親子ワクワクデー						



令和5年5月献立表

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
29	月	三色そばろごはん	ごぼうスティック	もずく酢	ゆし豆腐	オレンジ	紅芋ゴマ団子 するめ 生乳
		七分米 豚挽肉 インゲン コーン 人参 油 醤油 みりん 砂糖 梅 コンソメ	ごぼう醤油	もずくきゅうり 醤油 酢 砂糖 レモン果汁	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	紅芋ゴマ 団子 するめ
30	火	ちらし寿司	チキンのケチャップ煮	ポテトサラダ	キャベツスープ	メロン	ケーキ 生乳
		七分米 ちらしずしの素 のり	手羽元 醤油 みりん 砂糖 ケチャップ	じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨネーズ	キャベツ 人参 しめじ 塩 コンソメ しょうが	メロン	ケーキ 生乳
31	水	ふりかけご飯	ひじき炒め	枝豆	ソーキ汁	バナナ	きつねおにぎり 生乳
		七分米 強化麦 ふりかけ	ひじきキャベツ 人参 こんにゃく ニラ 醤油 みりん 油 だし	枝豆塩	ソーキ 冬瓜 人参 昆布 ねぎ かつお節 醤油 塩	バナナ	七分米 酢 油揚げ 砂糖 醤油 ごま

**冷たい飲み物のとり過ぎに注意**

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

**ゴーヤで涼しくおいしく**

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

**おかかとネギがあればできる  
簡単おかかおにぎり**

材料 ご飯160g  
おかか1袋  
ねぎ 大きじ1  
めんつゆ 大きじ1

①混ぜて、味見する。  
薄かったら足す



②好みの大きさに握る



形は違っても量は同じ70g