

# 令和4年 5月 献立予定表

令和4年4月25日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
2	月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	豚肉 牛乳 卵 おから スキムミルク わかめ	白米 麦 砂糖 薄力粉 バター ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根	おからゴマ スコーン	669
3	火	(祝) 憲法記念日					
4	水	(祝) みどりの日					
5	木	(祝) 子どもの日					
6	金	キーマカレー 野菜サラダ 牛乳	合挽肉 牛乳 こしあん	白米 油 ごま 砂糖 カレールウ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ トマトピューレ きゅうり	まんじゅう	632
7	土	やきうどん ワカメのすまし汁	豚肉 わかめ 青のり	油 うどん	人参 玉ねぎ キャベツ もやし	お菓子	324
9	月	ごはん タンドリーチキン 青菜とコーンのごま和え 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ツナ スキムミルク 牛乳	白米 コーン ごま 砂糖 マヨネーズ カレー粉	ケチャップ キャベツ ほうれん草 人参	ツナコーン おにぎり	625
10	火	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーごまマヨネーズ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ スキムミルク 牛乳	白米 じゃがいも 砂糖 麩 マヨネーズ ごま バター	人参 パセリ ほうれん草 ブロッコリー きゅうり キャベツ	麩のラスク	620
11	水	じゃご飯 豚汁 野菜の塩昆布和え	鶏肉 じゃこ 豚肉 みそ かつお節	白米 砂糖 油 里芋 ごま ごま油	人参 いんげん 干椎茸 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり 塩昆布 うめ	梅おほか おにぎり	498
12	木	雑穀ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のドレッシング和え 牛乳	魚 スキムミルク 牛乳 とろけるチーズ	白米 雑穀米 マヨネーズ コーン 砂糖 オリーブ油 チョコレート ホットケーキミックス バター	キャベツ 人参 きゅうり パセリ	チョコチップ スコーン	681
13	金	スパゲティミートソース コールスローサラダ 牛乳	合挽肉 牛乳 焼きのり 大豆ミート	スパゲティ 油 マヨネーズ 砂糖 白米	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	のり巻き おにぎり	680
14	土	ごはん 酢豚 中華スープ	豚肉	白米 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ 干椎茸 竹の子 きゅうり ケチャップ ねぎ きくらげ	お菓子	418
16	月	麦ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜とチーズのサラダ 牛乳	豚肉 ダイスチーズ 牛乳 かつお節 油揚げ じゃこ	白米 麦 油 砂糖	マーマレード 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 小松菜 きゅうり	青菜と 油揚げの おにぎり	647
17	火	ごはん 鶏レバーの味噌煮 炒めピーマン 牛乳	鶏レバー みそ かまぼこ 牛乳 卵 スキムミルク	白米 砂糖 油 ビーフン バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ りんご	アップルケーキ	611
18	水	そぼろ丼 (大豆ミート) 野菜の梅サラダ 豆腐の味噌汁	鶏挽肉 絹豆腐 みそ わかめ ヨーグルト 大豆ミート	白米 砂糖 油	人参 大根 きゅうり うめ こねぎ 玉ねぎ バナナ みかん缶 もも缶 パイン缶 いんげん	フルーツ ヨーグルト	616
19	木	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のじゃこ和え 牛乳 豆腐と青梗菜のスープ	魚 スキムミルク じゃこ 牛乳 焼きのり かつお節 桜えび 木綿豆腐	白米 マヨネーズ ごま油 パン粉 砂糖 雑穀米	ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜 チンゲン菜	ふりかけ おにぎり	729
20	金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根 すまし汁 牛乳	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳 きな粉	白米 ごま 油 砂糖 片栗粉	生姜 切干大根 人参 ほうれん草 えのき なたまめ	ミルク くずもち	642
21	土	クリームスパゲティ トマトスープ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	スパゲティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ パセリ ほうれん草 トマト えのき	お菓子	337
23	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の中華和え コンソメスープ	鶏肉 かつお節 わかめ	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ワカメ おにぎり	626
24	火	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 和風サラダ	鶏小間 とろけるチーズ 牛乳 ダイスチーズ かつお節	白米 雑穀米 砂糖 こんにゃく 油 ホットケーキミックス コーン	人参 ごぼう れんこん きゅうり キャベツ	チーズ 蒸しパン	435
25	水	ごぼうご飯 春雨スープ 野菜のゆかり和え	鶏小間 油揚げ かつお節 プロセスチーズ	白米 油 砂糖 春雨 ごま油	人参 ごぼう 白菜 ねぎ 干椎茸 キャベツ きゅうり いんげん ゆかり	おほかチーズ おにぎり	410
26	木	お弁当デー	牛乳 スキムミルク 卵	薄力粉 バター 砂糖 ホットケーキミックス	マーマレードジャム	マーマレード ケーキ	129
27	金	バターチキンカレーライス 野菜のフレンチ和え 牛乳	鶏肉 生クリーム ヨーグルト 牛乳	白米 バター 砂糖 オリーブ油 シリアル コーン マシュマロ カレールウ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	コーン フレークバー	486
28	土	牛肉丼 キャベツのみそ汁	牛肉 みそ	砂糖 油 白米	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 生姜 えのき こねぎ キャベツ	お菓子	418
30	月	ごはん ポークビーンズ 牛乳 ブロッコリーとじゃこの和え物	豚肉 大豆 じゃこ 牛乳 卵 とろけるチーズ	白米 じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ケチャップ トマトピューレ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり	ピザ	612
31	火	パン 魚とほうれん草のキッシュ カムカムサラダ ミネストローネ	魚 卵 とろけるチーズ 牛乳 生クリーム 卵 ダイスチーズ	パン パイ生地 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	人参 パセリ ほうれん草 玉ねぎ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ トマト	黒ごまチーズ スティック	543

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。

## 世界の料理「キッシュ」

フランス、アルザス＝ロレーヌ地方の郷土料理で、卵と生クリーム(牛乳)を使って作る。チーズ、ベーコン、野菜などを混ぜ合わせた卵液(アパレイユ)を作り、それをパイ生地やタルト生地に流し入れてオーブンで焼いたものです。

### お弁当デーについて

今月のお弁当デーは26日です。お弁当と水筒とお箸セットの用意をお願いします。

ちっちぐんぐんのお茶とスプーン・フォークは園から準備します。



## 世界のことは

今年度の園のテーマは「世界のコトバ」ということで「おいしい」「いただきます」などランチに関する世界のことはを紹介していきたいと思います。

今月の国は「フランス」です。

フランス語で「おいしい!」はC'est bon! (セ・ボン)「ボ」にアクセントを置くといいそうですよ!

