



# 2024年5月ランチメニュー

完了期

社会福祉法人晋栄福祉会  
認定こども園  
城東ちどり保育園

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	水	赤飯 さばの塩焼き 蒸しかぼちゃ 青菜のお浸し 大根とうす揚げの味噌汁	クラッカーサンド お茶	小豆 サバ  うすあげ,味噌	南瓜 青菜,小松菜,人参 大根,青ねぎ	米,もち米,黒ごま
2	木	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ほうれん草ソテー 大豆の五目煮 わかめと玉葱の味噌汁	ちんすこう お茶	鶏肉  大豆 わかめ,味噌	ほうれん草,人参 椎茸,人参,いんげん たまねぎ	米 きび砂糖,マヨドレ キャノーラ油 きび砂糖
7	火	ごはん 白身魚の塩麹焼き 小松菜の納豆和え 切干大根煮 麩と玉葱の味噌汁	フルーツボンチ お茶	ホキ 納豆  味噌	小松菜,人参 切干大根,人参,いんげん たまねぎ	米 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 麩
8	水	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯和え わかめとほうれん草のすまし汁 ちりめん入り納豆	かぼちゃ蒸しパン お茶	豚肉,豆腐 刻みのり わかめ 納豆,ちりめん	はくさい,たまねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,人参 ほうれん草	米 麩,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖  白ごま
9	木	ごはん 肉野菜炒め さつま芋のレモン煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 ちりめん入り納豆	五平もち お茶	豚肉  厚あげ,味噌 納豆,ちりめん	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン レモン汁,レモン 小松菜	米 キャノーラ油 さつま芋,きび砂糖  白ごま
10	金	カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶	ココアクッキー お茶	豚肉  味噌	じゃがいも,人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,コーン 黄桃缶	米,キャノーラ油 マヨドレ,白すりごま,きび砂糖
11	土	焼きめし ほうれん草の納豆和え えのきとわかめの味噌汁	ゆかりおにぎり お茶	豚ミンチ 納豆 わかめ,味噌	コーン,たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,人参 えのき,青ねぎ	米,キャノーラ油 きび砂糖
13	月	ごはん 白身魚の煮付け 人参の旨煮 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 ちりめん入り納豆	バインゼリー お茶	たら  わかめ 豆腐,ちくわ 納豆,ちりめん	人参 きゅうり 人参,青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 春雨,きび砂糖 里芋 白ごま
14	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのゆかり和え ひじきと大豆煮 大根とほうれん草の味噌汁	じゃが芋もち お茶	鶏肉  ひじき,大豆 味噌	キャベツ,ゆかり 人参,いんげん 大根,ほうれん草	米 片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
15	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル 小松菜としめじのスープ	ちぢみ お茶	豆腐,豚ミンチ,赤みそ  味噌	たまねぎ,人参,青ねぎ ほうれん草,人参 小松菜,しめじ	米,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖
16	木	ごはん あじの香味焼き 新じゃがの煮物 切干大根の中華和え ごぼうと玉葱の味噌汁	豆腐ドーナツ お茶	あじ  味噌	青ねぎ グリーンピース 切干大根,小松菜,人参 ごぼう,たまねぎ,青ねぎ	米 白ごま じゃがいも,きび砂糖 ごま油,きび砂糖
17	金	ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草のちりめん和え 豆腐とわかめのすまし汁 納豆	ふかし芋 お茶	豚肉,赤みそ ちりめん 豆腐,わかめ 納豆	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,もやし	米 キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
18	土	そぼろ丼 白菜のツナ和え 春雨とほうれん草のスープ	わかめおにぎり お茶	豚ミンチ ツナ缶  味噌	たまねぎ,人参,コーン,青ねぎ はくさい,青菜 ほうれん草	米,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖 春雨

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
20	月	ごはん 豚肉のチャッパル 花野菜サラダ 青菜とえのきの味噌汁 ちりめん入り納豆	豆乳きな粉餅 お茶	豚肉,厚あげ,糸かつお  味噌 納豆,ちりめん	パプリカ,たまねぎ,キャベツ ブロッコリー,カリフラワー,人参 青菜,えのき	米 キャノーラ油 マヨドレ  白ごま
21	火	★誕生日会★ キャロットライス ささみのソテー 焼き 青のりポテト 花野菜サラダ 人参と小松菜のスープ プチゼリー	抹茶ケーキ お茶	ささみ  青のり粉	人参,たまねぎ  ブロッコリー,カリフラワー,コーン 小松菜,人参	米,キャノーラ油 小麦粉,コーンフレーク  じゃがいも キャノーラ油,きび砂糖 アパマンフルーツゼリー
22	水	ごはん ふわふわがんものあんかけ 大学芋 海藻サラダ 白菜と玉葱の味噌汁 納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	豆腐,ひじき,豚ミンチ  ツナ缶 味噌 納豆	人参  キャベツ,わかめ はくさい,たまねぎ,青ねぎ	米 片栗粉,片栗粉  さつま芋,キャノーラ油,きび砂糖 黒ごま キャノーラ油,きび砂糖
23	木	ごはん さばの竜田揚げ 人参しりしり 切干大根サラダ わかめとしめじの味噌汁 ちりめん入り納豆	麩のラスク オレンジ お茶	サバ ツナ缶  わかめ,味噌 納豆,ちりめん	人参 切干大根,きゅうり,コーン しめじ	米 片栗粉,キャノーラ油 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖  白ごま
24	金	ごはん 八宝菜 いんげんとちりめん和え物 もずくスープ 納豆	ぶどうゼリー お茶	豚肉,かまぼこ ちりめん もずく 納豆	もやし,ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ,椎茸 いんげん えのき	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 白ごま,きび砂糖
25	土	肉炒め丼 もやしのナムル 小松菜と厚揚げの味噌汁	ごま塩おにぎり お茶	豚肉  厚あげ,味噌	キャベツ,たまねぎ,人参 もやし,青菜,人参 小松菜	米,キャノーラ油,きび砂糖 ごま油,きび砂糖
27	月	ごはん 白身魚のグリル焼き いんげんのソテー ブロッコリーサラダ ほうれん草とえのきのスープ ちりめん入り納豆	黄桃ケーキ お茶	ホキ  納豆,ちりめん	コーン,人参,パセリ いんげん ブロッコリー,人参 ほうれん草,えのき	米 小麦粉,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖  白ごま
28	火	青菜ちりめんごはん ジャージャー麺 大学かぼちゃ 小松菜としめじのスープ	鶏ごぼうおにぎり お茶	ちりめん 豚ミンチ,赤みそ  味噌	たまねぎ,人参,ピーマン,椎茸,きゅうり 南瓜 しめじ,小松菜	米 中華そば,ごま油,きび砂糖,片栗粉 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま
29	水	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え わかめとしめじの味噌汁	玉葱ちぢみ お茶	鶏肉,ちくわ 納豆 わかめ,味噌	大根,新ごぼう,しいたけ,人参,いんげん 小松菜,もやし,人参 しめじ	米 きび砂糖,キャノーラ油 白ごま,きび砂糖
30	木	ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き 人参のグラッセ スパゲティサラダ キャベツと玉葱と麦のスープ ちりめん入り納豆	皮つきフライドポテト お茶	鶏肉  納豆,ちりめん	パセリ 人参 きゅうり,人参 キャベツ,たまねぎ	米 パン粉,キャノーラ油 きび砂糖,キャノーラ油 スパゲティ,マヨドレ 押麦 白ごま
31	金	ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え そうめんの味噌汁 納豆	きな粉バターパン お茶	豚肉  糸かつお うすあげ,味噌 納豆	たまねぎ,人参,グリーンピース  もやし,きゅうり,人参 青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖 そうめん

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。  
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ハイハイ	カルルス	ハイハイ	アパマンゼリー