２０２３年５月　　献　　立　　表　　保育所ちゃお

日	曜	主　食	献　　立		(9 時)　　おやつ　　（１５時）		
1	月	ごはん	スープ(わかめ　ねぎ　ごま)	三食そぼろ丼(卵　ほうれん草　ツナ　粒ゴマ　ガラダシ　醤油　ゴマ油　) ちくわの磯辺揚げ風(竹輪　青のり　小麦粉)　プチゼリー	野菜 クラッカー	豆乳	お麩ラスク (麩　きな粉)
2	火	十六穀米	みそ汁(大根　しめじ　小松菜　ねぎ)	白身魚の甘酢あんかけ(魚　玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ　醤油　酢　三温糖　片栗粉) 里芋煮(里芋　厚揚げ　人参　生姜　ダシ　醤油　みりん)	果物	豆乳	ガレット (じゃが芋　チーズ)
6	土	麺		ナポリタン(ピーマン　玉ねぎ　魚肉ソーセージ　トマトソース) ベビーチーズ	ビスコ	豆乳	サッポロポテト
8	月	ごはん		春野菜具沢山カレー(新じゃが芋　新玉ねぎ　人参　茄子　ツナ　しめじ　カレーの王子様) チーズ包み焼き(チーズ　餃子の皮)　　プチゼリー	小魚ナッツ	豆乳	大福 (白玉粉　小豆)
9	火	十六穀米	みそ汁(豆腐　里芋　ほうれん草　ねぎ)	魚の西京焼き(魚　西京みそ　酒　生姜　みりん　三温糖) 肉じゃが(豚肉　じゃが芋　人参　玉ねぎ　醤油　みりん　ダシ)	果物	豆乳	コーン蒸しパン (コーン　卵)
１０	水	ごはん	すまし汁 (ふ　とろろ昆布　ねぎ)	ちらし寿司(ツナ　きゅうり　卵　人参　干し椎茸　高野豆腐　でんぶ　酢　三温糖　のり) 油淋鶏(鶏むね肉　片栗粉　生姜　醤油　酒　酢　ねぎ)　　いちご	コーン フレーク	豆乳	手作ジャムくるくるロール (ほうれん草人参食パン)
１１	木	ごはん	わかめスープ (わかめ　ねぎ　ごま)	八宝菜(豚肉　キャベツ　人参　玉ねぎ　エリンギ　ガラダシ　片栗粉) 中華卵焼き(卵　しらす　ピーマン　ねぎ　ガラダシ　ごま油)	野菜 かりんとう	豆乳	豆腐ドーナツ (豆腐　卵)
１２	金	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ　小松菜　ねぎ)	れんこんはさみ焼(鶏ひき肉　生姜　レンコン　醤油　みりん) ひじきの炒り煮(ひじき　人参　しいたけ　あげ　醤油　ダシ)	ビスケット	豆乳	りんごパンケーキ (りんご　三温糖)
１３	土	麺		あんかけ焼きそば(キャベツ　玉ねぎ　人参　桜エビ　ガラダシ　片栗粉) プチゼリー	野菜 クラッカー	豆乳	小魚ナッツ
１５	月	ごはん	みそ汁(大根　あげ　白菜　ねぎ)	納豆ニラチヂミ(納豆　桜エビ　ニラ　卵　小麦粉　醤油　酢) 春雨サラダ(春雨　人参　きゅうり　ゴマ油　ごま　ガラダシ)	野菜 せんべい	豆乳	チーズ蒸しパン (チーズ　卵)
１６	火	十六穀米	みそ汁(豆腐　舞茸　ほうれん草　ねぎ)	魚のピカタ(魚　小麦粉　卵　オリーブ油　トマトソース) 筑前煮(鶏肉　大根　人参　しいたけ　里芋　ダシ　醤油　みりん)	果物	豆乳	みたらし団子 (白玉粉　醤油)
１７	水	ごはん	野菜スープ (キャベツ　人参　玉ねぎ)	味噌カツ(豚肉　大葉　小麦粉　卵　パン粉　味噌　みりん) ブロッコリーとえんどうのサラダ(ブロッコリー　えんどう　マヨ　塩胡椒)	豆乳プリン	豆乳	フレンチトースト (食パン　卵)
１８	木	ごはん	みそ汁(南瓜　しめじ　わかめ　ねぎ)	ささみのカリカリ焼き(ささみ　コーンフレーク　小麦粉　卵　オーロラソース) 切干大根の煮物(切干大根　人参　あげ　醤油　みりん　酒　ゴマ油)	サッポロポテト	豆乳	アメリカンドック (卵　魚肉ソーセージ)
１９	金	ごはん	中華スープ (ニラ　えのき　ガラダシ)	シュウマイ(豚ひき肉　しいたけ　玉ねぎ　豆腐　オイスターソース　生姜　シュウマイの皮) ナムル(ほうれん草　人参　もやし　ごま　醤油　ゴマ油)	ビスコ	豆乳	蒸しプリン (卵　牛乳　三温糖)
２０	土	麺		卵とじうどん(卵　玉ねぎ　あげ　しめじ　人参　ねぎ　醤油　みりん　ダシ) ベビーチーズ	野菜 かりんとう	豆乳	カステラボーロ
２２	月	ごはん	ふ汁 (ふ　わかめ　ねぎ)	茸の炊き込みご飯(舞茸　椎茸　エノキ　シメジ　人参　ツナ　あげ　醤油　みりん) 春巻(ちくわ　チーズ　大葉　春巻きの皮)　　プチゼリー	小魚ナッツ	豆乳	ココア蒸しパン (ココア　卵　三温糖)
２３	火	十六穀米	みそ汁(大根　あげ　小松菜　ねぎ)	鯖の竜田焼(鯖　生姜　酒　片栗粉　醤油) 高野豆腐はさみ煮(高野豆腐　鶏ひき肉　生姜　人参　ねぎ　しいたけ　ダシ　醤油)	果物	豆乳	あんまん (小豆　三温糖)
２４	水	ごはん	スープ(玉ねぎ　エリンギ　ねぎ　ごま)	チンジャオロース(豚肉　ピーマン　じゃが芋　片栗粉　酒　オイスターソース) 中華マリネ(トマト　玉ねぎ　わかめ　ごま　醤油　酢　ごま油)	コーン フレーク	豆乳	カレーパン (じゃが芋玉ねぎカレー粉)
２５	木	ごはん	みそ汁(里芋　しめじ　ほうれん草　ねぎ)	鶏肉みぞれ煮(鶏むね肉　大根　醤油　みりん　酒　大葉) マカロニサラダ(マカロニ　きゅうり　カラフル豆　人参　マヨネーズ)	野菜せんべい	豆乳	おはぎ (きな粉　ごはん)
２６	金	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ　白菜　ねぎ)	ピーマン肉詰め(豚ひき肉　玉ねぎ　ピーマン　パン粉　卵　トマトソース) レンコンのきんぴら(レンコン　人参　醤油　みりん　ごま)	サッポロポテト	豆乳	りんごパイ (りんご　食パン)
２７	土	麺		和風パスタ(ほうれん草　玉ねぎ　桜エビ　オリーブ油　醤油　塩胡椒) ベビーチーズ	野菜 クラッカー	豆乳	かりんとう
２９	月	ごはん	鯖のみそ汁(鯖　豆腐　大根　舞茸　ねぎ)	グラタン(マカロニ　玉ねぎ　南瓜　ほうれん草　小麦粉　牛乳　コンソメ　チーズ) 温野菜オリーブ和え(春キャベツ　ブロッコリー　人参　コーン　オリーブ油　ごま)	ビスケット	豆乳	小松菜蒸しケーキ (小松菜　卵)
３０	火	十六穀米	かきたま汁 (卵　えのき　ねぎ)	魚のちゃんちゃん焼き(魚　キャベツ　玉ねぎ　味噌　みりん) 大根の煮物(豚バラ　大根　人参　生姜　ごま油　醤油　酒　三温糖)	果物	豆乳	ポテトもち (じゃが芋片栗粉醤油)
３１	水	ごはん	みそ汁(キャベツ　あげ　わかめ　ねぎ)	野菜の肉巻き(豚肉　人参　もやし　ピーマン　小麦粉　醤油　みりん　三温糖) ほうれん草白和え(ほうれん草　人参　こんにゃく　しめじ　木綿豆腐　白味噌　酒　ごま)	豆乳プリン	豆乳	じゃこパン (しらす青のりチーズ)

・お味噌汁は具沢山にしています。
・食材、調味料はすべて国産を使用しています。鰹節からだしをとって調理をしています。
・アレルギーのある子には、代わりの食材で対応します。
・マヨネーズ、ドレッシングは手作りしています。
・３時のおやつ、毎日手作りおやつです。（土曜日、祝日）