



【令和4年度】  
**5月の献立 (16~31日)**  
 【豊北きらきらこども園】



日曜	献立名	材料名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全員)	カロリー
16月	肉じゃが 小松菜のおかか和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸コン 生揚げ グリーンピース 砂糖 しょうゆ 小松菜 かつお節 砂糖 しょうゆ	オレンジ クッキー	カスタードプリン (牛乳 卵 砂糖) 大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 板チョコ 卵 レーズン 大豆 おから パター)	319
17火	魚のフライ ミックスサラダ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 卵 マカロニ ハム マヨネーズ	せんべい	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 板チョコ 卵 レーズン 大豆 おから パター)	478
18水	八宝菜 海の幸ふりかけ	豚肉 人参 玉葱 生揚げ キャベツ 筍 いか 板かま 木耳 もやし ピーマン コンソメ 片栗粉 油 しらす干し 若布 ごま	りんご ソフトビス	豆腐ドーナツ (小麦粉 豆腐 砂糖 油)	394
19木	豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 豆腐 人参 キャベツ 胡瓜 みかん缶 ごま マヨネーズ	カステラ	ポテト団子 (じゃが芋 白玉粉 きな粉 砂糖 油)	462
20金	お好み焼き 味噌マヨネーズ和え	小麦粉 長芋 キャベツ もやし ベーコン 竹輪 卵 葱 青のり かつお節 ソース 胡瓜 人参 若布 味噌 マヨネーズ	バナナ クッキー	フルーツポンチ (みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ)	348
21土	<b>元気ファミリーフェスタ</b>				
23月	海老と野菜のかき揚げ 生揚げの甘辛煮	えび 玉葱 人参 さつま芋 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 生揚げ 生姜 砂糖 しょうゆ ごま	オレンジ ソフトビス	ホットドック (バターロール 魚肉ソーセージ キャベツ チーズ ケチャップ)	490
24火	五目豆 酢物	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 里芋 こんにやく 竹輪 れんこん 大豆 昆布 干し椎茸 砂糖 しょうゆ キャベツ 胡瓜 若布 ごま 砂糖 酢	スティックパン	惣菜パン (小麦粉 卵 ハム コーン 牛乳 チーズ ケチャップ マヨネーズ)	390
25水	豆腐のチーズフライ しらす和え	豆腐 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 油 キャベツ 人参 法連草 しらす干し かにかま ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	ラスク (フランスパン パター 砂糖)	362
26木	オムレツ ごま和え 【月・星組】味噌汁の日	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 卵 油 小松菜 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ キャベツ 豆腐 こんにやく 煮干し 味噌	せんべい	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト 生クリーム レモン コーンフレーク パター 粉ゼラチン)	417
27金	魚のかば焼き 酢物	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 キャベツ 人参 胡瓜 さきいか 春雨 卵 ごま油 酢	ウェハース	マカロニのあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖)	320
28土	ポークカレー 胡瓜の昆布和え	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 グリンピース カレールー 油 胡瓜 キャベツ 塩昆布	バナナ	りんごジュース クッキー	354
30月	ささ身のクラッカー揚げ シーチキンサラダ	ささ身 小麦粉 卵 クラッカー 生姜 砂糖 しょうゆ 油 ツナ缶 人参 胡瓜 キャベツ 砂糖 酢 油	りんご ソフトビス	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	407
31火	酢豚 ごま和え	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 筍 じゃが芋 木耳 パイン缶 ピーマン コンソメ 酢 キャベツ 法連草 かにかま 砂糖 しょうゆ	クッキー	バナナケーキ (小麦粉 卵 バナナ 牛乳 バター 砂糖)	370



●**全員** 3時のおやつに + **ミルク(脱脂粉乳)**  
 ●**海・風組** 10時のおやつに + **牛乳**

