



2023年 5月献立表① りす



	献立名	材料名				午前 おやつ (3歳児未満) 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1 月	ご飯 鶏と厚揚げの甘酢炒め オレンジ 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、マーガリン	厚揚げ、鶏もも肉、味噌、麩、きな粉、牛乳	おろし生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、コーン、オレンジ、大根、大根葉	麦茶、料理酒、醤油、中華だし、みりん、中華ドレッシング、和風だし	かっぱえびせん 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
2 火	こいのぼりカレー マカロニサラダ かしわ餅風ゼリー スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、ゼリーの素、食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム	鶏ミンチ、魚肉ソーセージ、わかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、コーン	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、塩、こしょう、みりん、料理酒、昆布つゆ白だし	ハーベスト 麦茶 サンドイッチ 牛乳
6 土	ご飯 白身魚フライ(ポテト) ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、ミニポテト、マヨネーズ	青さのり、ツナフレーク、高野豆腐、わかめ、味噌、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン	麦茶、中濃ソース、塩、こしょう、和風だし	ビスコ 麦茶 ドームケーキ 牛乳
8 月	わかめご飯 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、コッペパン	わかめご飯の素、カレイ、鶏・豚ミンチ、卵、高野豆腐、味噌、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、にら、ねぎ	麦茶、醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし	ルヴァン・ソフトサラダ 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳
9 火	納豆ご飯 焼き魚(鮭) 肉じゃが 味噌汁	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、焼きそば麺	牛乳、納豆、鮭、豚バラ肉、豆腐、味噌、ウインナー、青さのり	玉ねぎ、人参、きぬさや、白菜、キャベツ、もやし	塩、醤油、料理酒、みりん、和風だし、中濃ソース、麦茶	サッポロ・アスパラ 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
10 水	ご飯 魚の竜田揚げ(三色) バナナヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、ごま、砂糖	カレイ、ヨーグルト、味噌、牛乳	おろし生姜、人参、もやし、ほうれん草、バナナ、大根、大根葉	麦茶、醤油、料理酒、みりん、和風だし	マリービスケット 麦茶 ソフトぼうろ・サッポロ 牛乳
11 木	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ 中華スープ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、米	牛乳、合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、麩、油揚げ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、オレンジ、ねぎ	ケチャップ、ハヤシフレーク、コンソメ、塩、こしょう、中華だし、醤油、麦茶	ちよぼちよぼ・揚げ 牛乳 きつねおにぎり 麦茶
12 金	ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、フライドポテト	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナフレーク、油揚げ、わかめ、味噌	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし	料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン 牛乳 フライドポテト(ケチャップ) 麦茶
13 土	チャーハン コロケ スープ	米、ごま油、コロケ、砂糖	卵、豚肩肉、わかめ、きな粉、牛乳	人参、玉ねぎ、バナナ	麦茶、中華だし、塩、こしょう、醤油、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし	ハーベスト 麦茶 ばななきなこ 牛乳
15 月	チキンカレー バナナ 卵スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、コーンフレーク	鶏むね肉、卵、わかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、バナナ	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	どうぶつビスケット 麦茶 ゴーシュレータ 牛乳
16 火	ご飯 照り焼きチキン風(人参) フルーツヨーグルト 味噌汁	片栗粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも、さつまいも	鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、味噌、ヤクルト	人参、バナナ、りんご缶、小松菜	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、醤油、塩、こしょう、和風だし	かっぱえびせん 麦茶 野菜チップス ヤクルト
17 水	チャブチェ丼 もやしのナムル スープ	米、春雨、サラダ油、砂糖、ごま油、食パン	鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、チーズ、牛乳	玉ねぎ、たけのこ、人参、もやし、にら、ピーマン、小松菜、コーン、貝割大根	麦茶、料理酒、中華だし、醤油、鶏がらだし、昆布つゆ白だし、みりん、ケチャップ	ちよぼちよぼ・ソフト 麦茶 チーズトースト 牛乳
18 木	かきたまうどん 肉団子 オレンジ	うどん、片栗粉、チキンボール、砂糖、米、マーガリン	卵、わかめ、かつお節	玉ねぎ、ねぎ、オレンジ	麦茶、みりん、料理酒、昆布つゆ白だし、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、醤油	ルヴァン・ビスコ 麦茶 バター醤油おにぎ 麦茶



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。



2023年 5月献立表② りす



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	午後
19	金 ご飯 魚のオーロラソース 菜の花の胡麻和え 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま、ホットケーキミックス	メルルーサ、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	菜の花、人参、バナナ	麦茶、中濃ソース、ケチャップ、醤油、和風だし、ココア	マリービスケット 麦茶 ブラウニーバナナケーキ 牛乳
20	土 ソース焼きそば ぎょうざ スープ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ、フライドポテト	牛乳、豚肩肉、青さのり、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	中濃ソース、中華ドレッシング、みりん、料理酒、昆布つゆ白だし、塩、麦茶	ハーベスト 牛乳 フライドポテト(塩) 麦茶
22	月 ご飯 マーボー豆腐 りんご 中華スープ	米、サラダ油、ごま油、食パン、砂糖	鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、豆腐、味噌、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、ねぎ、おろし生姜、りんご、大根葉、だいこん	麦茶、中華だし、醤油、塩、こしょう	サッポロポテト 麦茶 フレンチトースト 牛乳
23	火 野菜ラーメン シュウマイ メロン	ラーメン、サラダ油、ごま油、シュウマイ、米	牛乳、のり、わかめ ご飯の素	人参、白菜、もやし、コーン、おろし生姜、メロン	鶏がらだし、醤油、麦茶	かつぱ・揚げ 牛乳 わかめおにぎり 麦茶
24	水 納豆ご飯 焼き魚(鮭) 肉じゃが 味噌汁	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、焼きそば麺	牛乳、納豆、鮭、豚バラ肉、豆腐、味噌、ウインナー、青さのり	玉ねぎ、人参、きぬさや、白菜、キャベツ、もやし	塩、醤油、料理酒、みりん、和風だし、中濃ソース、麦茶	ルヴァン 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
25	木 ご飯 魚の蒲焼 小松菜ともやしの磯和え 豚汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも	メルルーサ、のり、豚バラ肉、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	小松菜、もやし、人参、ごぼう、大根、バナナ	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、醤油、和風だし、ココア	どうぶつビスケット 麦茶 ばななココア 牛乳
26	金 おにぎり(のり) ハンバーグ(トマト) オレンジゼリー コーンスープ	米、パン粉、砂糖、ゼリーの素、ホットケーキミックス	のり、鶏・豚ミンチ、合挽ミンチ、豆腐、牛乳、卵、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、人参	麦茶、コンソメ、塩、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、ホイップクリーム	アスパラ・ハーベスト 麦茶 キャロットケーキ 牛乳
27	土 ご飯 ささみチーズフライ 大根ツナサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ	ツナフレーク、油揚げ、麩、味噌、牛乳	大根、きゅうり、人参	麦茶、中濃ソース、和風だし	ビスコ 麦茶 ドーナツ 牛乳
29	月 ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖	鶏むね肉、卵、ツナフレーク、油揚げ、わかめ、味噌、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし、バナナ	麦茶、料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風だし、塩	マリービスケット 麦茶 ばななきなこ 牛乳
30	火 ご飯 タラのチーズ焼き さつまいもの甘煮 味噌汁	米、砂糖、ごま油、さつまいも、米	牛乳、タラ、チーズ、麩、味噌、かつお節、青さのり	人参、もやし、小松菜	塩、ケチャップ、醤油、鶏がらだし、みりん、和風だし、麦茶	かつぱえびせん 牛乳 おにぎり(青のりおかか) 麦茶
31	水 ポークカレー オレンジ 卵スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、コッペパン	豚バラ肉、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、オレンジ、ねぎ	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、ミルクココア	ルヴァン・ソフト 麦茶 揚げパン(ココア) 牛乳

～おいしく食べよう グリンピースは今が旬！～

グリンピースは、たんぱく質・糖質・ビタミン・ミネラルなどをバランスよく含みます。また、体調維持や病気の予防にも効果的な食物繊維を多く含むことから、季節の変わり目の体調管理にもおすすめの食材です。サラダや煮物、あえ物、スープ、ご飯などのさまざまなレシピで活躍し、意外なところでは、グリンピース本来の甘さを活かして、パンケーキと混ぜ合わせてデザートとして使われることもあるのです。旬ならではのグリンピース本来の甘さや美味しさを、ぜひこの機会に味わってみてはいかがでしょうか。





2023年 5月献立表①



		献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	おやつ 午後
1	月	ご飯 鶏と厚揚げの甘酢炒め オレンジ 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、マーガリン	厚揚げ、鶏もも肉、味噌、麩、きな粉、牛乳	おろし生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、コーン、オレンジ、大根、大根葉	麦茶、料理酒、醤油、中華だし、みりん、中華ドレッシング、和風だし	かつぱえびせん 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
2	火	こいのぼりカレー マカロニサラダ かしわ餅風ゼリー スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、ゼリーの素、食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム	鶏ミンチ、魚肉ソーセージ、わかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、コーン	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、塩、こしょう、みりん、料理酒、昆布つゆ白だし	ハーベスト 麦茶 サンドイッチ 牛乳
6	土	ご飯 白身魚フライ(ポテト ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、ミニポテト、マヨネーズ	青さのり、ツナフレーク、高野豆腐、わかめ、味噌、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン	麦茶、中濃ソース、塩、こしょう、和風だし	ビスコ 麦茶 ドームケーキ 牛乳
8	月	わかめご飯 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、コッペパン	わかめご飯の素、カレイ、鶏・豚ミンチ、卵、高野豆腐、味噌、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、にら、ねぎ	麦茶、醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし	ルヴァン・ソフトサラダ 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳
9	火	納豆ご飯 焼き魚(鮭) 肉じゃが 味噌汁	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、焼きそば麺	牛乳、納豆、鮭、豚バラ肉、豆腐、味噌、ウインナー、青さのり	玉ねぎ、人参、きぬさや、白菜、キャベツ、もやし	塩、醤油、料理酒、みりん、和風だし、中濃ソース、麦茶	サッポロ・アスパラ 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
10	水	ご飯 魚の竜田揚げ(三色 バナナヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、ごま、砂糖	カレイ、ヨーグルト、味噌、牛乳	おろし生姜、人参、もやし、ほうれん草、バナナ、大根、大根葉	麦茶、醤油、料理酒、みりん、和風だし	マリー・ビスケット 麦茶 ソフトぼうろ・サッポロ 牛乳
11	木	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ 中華スープ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、米	牛乳、合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、麩、油揚げ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、オレンジ、ねぎ	ケチャップ、ハヤシフレーク、コンソメ、塩、こしょう、中華だし、醤油、麦茶	ちよぼちよぼ・揚げ 牛乳 きつねおにぎり 麦茶
12	金	ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、フライドポテト	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナフレーク、油揚げ、わかめ、味噌	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし	料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン 牛乳 フライドポテト(ケチャップ) 麦茶
13	土	チャーハン コロケ スープ	米、ごま油、コロケ、砂糖	卵、豚肩肉、わかめ、きな粉、牛乳	人参、玉ねぎ、バナナ	麦茶、中華だし、塩、こしょう、醤油、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし	ハーベスト 麦茶 ばななきなこ 牛乳
15	月	チキンカレー バナナ 卵スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、コーンフレーク	鶏むね肉、卵、わかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、バナナ	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	どうぶつビスケット 麦茶 ゴーシュレータ 牛乳
16	火	ご飯 照り焼きチキン風(人参 フルーツヨーグルト 味噌汁	片栗粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも、さつまいも	鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、味噌、ヤクルト	人参、バナナ、りんご缶、小松菜	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、醤油、塩、こしょう、和風だし	かつぱえびせん 麦茶 野菜チップス ヤクルト
17	水	チャブチェ丼 もやしのナムル スープ	米、春雨、サラダ油、砂糖、ごま油、食パン	鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、チーズ、牛乳	玉ねぎ、たけのこ、人参、もやし、にら、ピーマン、小松菜、コーン、貝割大根	麦茶、料理酒、中華だし、醤油、鶏がらだし、昆布つゆ白だし、みりん、ケチャップ	ちよぼちよぼ・ソフト 麦茶 チーズトースト 牛乳
18	木	かきたまうどん 肉団子 オレンジ	うどん、片栗粉、チキンボール、砂糖、米、マーガリン	卵、わかめ、かつお節	玉ねぎ、ねぎ、オレンジ	麦茶、みりん、料理酒、昆布つゆ白だし、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、醤油	ルヴァン・ビスコ 麦茶 バター醤油おにぎり 麦茶



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2023年 5月献立表②

	献立名	材料名				午前 おやつ (3歳児未満) 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
19 金	ご飯 魚のオーロラソース 菜の花の胡麻和え 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま、ホットケーキミックス	メルルーサ、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	菜の花、人参、バナナ	麦茶、中濃ソース、ケチャップ、醤油、和風だし、ココア	マリービスケット 麦茶 ブラウニーバナナケーキ 牛乳
20 土	ソース焼きそば ぎょうざ スープ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ、フライドポテト	牛乳、豚肩肉、青さのり、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	中濃ソース、中華ドレッシング、みりん、料理酒、昆布つゆ白だし、塩、麦茶	ハーベスト 牛乳 フライドポテト(塩) 麦茶
22 月	ご飯 マーボー豆腐 りんご 中華スープ	米、サラダ油、ごま油、食パン、砂糖	鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、豆腐、味噌、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、ねぎ、おろし生姜、りんご、大根葉、だいこん	麦茶、中華だし、醤油、塩、こしょう	サッポロポテト 麦茶 フレンチトースト 牛乳
23 火	野菜ラーメン 揚げシュウマイ 揚げぎょうざ メロン	ラーメン、サラダ油、ごま油、ぎょうざ、シュウマイ、米	牛乳、のり、わかめ ご飯の素	人参、白菜、もやし、コーン、おろし生姜、メロン	鶏がらだし、醤油、麦茶	かつぱ・揚げ 牛乳 わかめおにぎり 麦茶
24 水	納豆ご飯 焼き魚(鮭) 肉じゃが 味噌汁	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、焼きそば麺	牛乳、納豆、鮭、豚バラ肉、豆腐、味噌、ウインナー、青さのり	玉ねぎ、人参、きぬさや、白菜、キャベツ、もやし	塩、醤油、料理酒、みりん、和風だし、中濃ソース、麦茶	ルヴァン 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
25 木	ご飯 魚の蒲焼 小松菜ともやしの磯和え 豚汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも	メルルーサ、のり、豚バラ肉、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	小松菜、もやし、人参、ごぼう、大根、バナナ	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、醤油、和風だし、チョコソース	どうぶつビスケット 麦茶 チョコバナナ 牛乳
26 金	おにぎり(のり) ハンバーグ(トマト) オレンジゼリー コーンスープ	米、パン粉、砂糖、ゼリーの素、ホットケーキミックス	のり、鶏・豚ミンチ、合挽ミンチ、豆腐、牛乳、卵、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、人参	麦茶、コンソメ、塩、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、ホイップクリーム	アスパラ・ハーベスト 麦茶 キャロットケーキ 牛乳
27 土	ご飯 ささみチーズフライ 大根ツナサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ	ツナフレーク、油揚げ、麩、味噌、牛乳	大根、きゅうり、人参	麦茶、中濃ソース、和風だし	ビスコ 麦茶 ドーナツ 牛乳
29 月	ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖	鶏むね肉、卵、ツナフレーク、油揚げ、わかめ、味噌、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし、バナナ	麦茶、料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風だし、塩	マリービスケット 麦茶 ばななきなこ 牛乳
30 火	ご飯 タラのチーズ焼き さつまいもの甘煮 味噌汁	米、砂糖、ごま油、さつまいも、米	牛乳、タラ、チーズ、麩、味噌、かつお節、青さのり	人参、もやし、小松菜	塩、ケチャップ、醤油、鶏がらだし、みりん、和風だし、麦茶	かつぱえびせん 牛乳 おにぎり(青のりおかか) 麦茶
31 水	ポークカレー オレンジ 卵スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、コッペパン	豚バラ肉、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、オレンジ、ねぎ	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、ミルクココア	ルヴァン・ソフト 麦茶 揚げパン(ココア) 牛乳

～おいしく食べよう グリンピースは今が旬！～

グリンピースは、たんぱく質・糖質・ビタミン・ミネラルなどをバランスよく含みます。また、体調維持や病気の予防にも効果的な食物繊維を多く含むことから、季節の変わり目の体調管理にもおすすめの食材です。サラダや煮物、あえ物、スープ、ご飯などのさまざまなレシピで活躍し、意外なところでは、グリンピース本来の甘さを活かして、パンケーキと混ぜ合わせてデザートとして使われることもあるのです。旬ならではのグリンピース本来の甘さや美味しさを、ぜひこの機会に味わってみてはいかがでしょうか。

