



《3~5歳》

2023年5月 こんだて表

天宗東住吉園



※仕入れの都合により献立が変更する場合がございます。ご了承ください。

日付	昼食	主な食材	おやつ	主な食材
5月1日	ごはん 治部煮 ひじき煮 みそ汁	精白米、水、鶏も皮無小間、片栗粉、人参、大根、冷ほうれん草BQF、冷椎茸ホール、だし汁、片栗粉、水、ひじき(乾)、人参、冷カーネルコーン、だし汁、カットわかめ、小町麩、だし昆布、煮干し粉、だし汁	米粉のチーズ蒸しパン 牛乳	米粉のわん-きゃん、豆乳、チーズ、冷カーネルコーン、牛乳
5月2日	★こどもの日★ 鮭ピラフ 鶏のからあげ ほりほり大根サラダ 洋風スープ	精白米、水、サクフレーク、黄パプリカ、人参、冷グリーンピース、鶏も皮無切身、生姜、にんにく、片栗粉、切干し大根(乾)、胡瓜、人参、白いりごま、しめじ、たまねぎ、水	玄米フレークスナック 牛乳	玄米フレーク、マシュマロ、牛乳
5月6日	マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ	精白米、水、木綿豆腐、冷豚挽き肉、長葱、人参、干椎茸、生姜、にんにく、水、片栗粉、冷グリーンピース、春雨、冷カーネルコーン、胡瓜、人参、えのき茸、じゃがいも、煮干し粉、水	きなこ煎餅 牛乳	きなこ餅、牛乳
5月8日	ごはん 鶏肉のガヤッ 照焼き 添え野菜 おからのマヨサラダ すまし汁	精白米、水、鶏も皮無切身、さつまいも、冷蔵おから、たまねぎ、胡瓜、冷カーネルコーン、aitoワルグ水煮、絹豆腐、小町麩、だし昆布、煮干し粉、だし汁	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉、調整豆乳、南瓜、牛乳
5月9日	ごはん さわらのカレームニエル 小松菜のサラダ 洋風スープ	精白米、水、サワラ骨無、米粉、小松菜、人参、黄パプリカ、しめじ、じゃがいも、水	野菜ジュースゼリー 牛乳	冷人参ピューレ、野菜ジュース、粉ゼラチン、粉寒天、牛乳
5月10日	ごはん お好み焼風オムレツ じゃがいも金平 みそ汁	精白米、水、冷豚挽き肉、生姜、キャベツ、長葱、青ねぎ、鶏卵、だし汁、青のり、糸かつお、じゃがいも、人参、ピーマン、白いりごま、カットわかめ、なす、だし昆布、煮干し粉、だし汁	コーンのケーキ 牛乳	小麦粉、うらごしコーン、調整豆乳、冷カーネルコーン、牛乳
5月11日	ごはん あじの焼き南蛮 おくらのおかか和え すまし汁	精白米、水、アジ骨無、米粉、たまねぎ、ピーマン、黄パプリカ、冷おくら、糸かつお、人参、冷椎茸ホール、だし昆布、煮干し粉、だし汁	米粉さつまいもドーナツ 牛乳	さつまいも、米粉、豆乳、牛乳
5月12日	ロールパン 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ ヨーグルト	NEGOROLLパン、鶏も皮無小間、じゃがいも、たまねぎ、人参、冷凍大豆、冷いんげん、トマト、にんにく、冷かぼちゃ乱切、ブロッコリー、aitoワルグ水煮、ヨーグルト、水	ひじきとしらすのおにぎり お茶	精白米、水、ひじき(乾)、しらす干し、水
5月13日	中華丼 ハンパンスー わかめスープ	精白米、水、冷豚肩ロース、生姜、にんにく、白菜、たまねぎ、人参、干椎茸、だし汁、片栗粉、胡瓜、鶏ささみ、絹豆腐、カットわかめ、煮干し粉、水	カルシウム煎餅 牛乳	カルシウムせん、牛乳
5月15日	ごはん さわらのごま味噌かけ キャベツのナムル すまし汁	精白米、水、サワラ骨無、生姜、片栗粉、白すりごま、片栗粉、水、キャベツ、チンゲン菜、生椎茸、白すりごま、カットわかめ、木綿豆腐、だし昆布、煮干し粉、だし汁	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、バナナ、レモン、調整豆乳、牛乳
5月16日	ごはん 豚の生姜焼き 白菜と胡瓜のゆかり和え みそ汁	精白米、水、冷豚肩ロース、たまねぎ、ピーマン、人参、生姜、胡瓜、白菜、しらす干し、小町麩、さつまいも、だし昆布、煮干し粉、だし汁	ツナサンド 牛乳	食パン、aitoワルグ水煮、冷カーネルコーン、胡瓜、牛乳
5月17日	ごはん 鶏肉のポテト焼 ブロッコリーのツナサラダ 洋風スープ	精白米、水、鶏も皮無切身、たまねぎ、じゃがいも、クリームコーン缶、ブロッコリー、人参、aitoワルグ水煮、キャベツ、しめじ、冷カーネルコーン、水	りんごゼリー 牛乳	りんごCa(りんご)、水、粉ゼラチン、りんご缶詰、牛乳
5月18日	ごはん 鮭の香味みそ焼き 大根とひじきの煮物 すまし汁	精白米、水、冷サク骨無、長葱、生姜、大根、人参、油揚げ、ひじき(乾)、だし汁、絹豆腐、カットわかめ、だし昆布、煮干し粉、だし汁	大学いも 牛乳	さつまいも、水、黒いりごま、牛乳
5月19日	五目ラーメン ほうれん草のごま和え バナナ	冷ラーメン、冷豚肩ロース、白菜、もやし、人参、冷椎茸ホール、冷カーネルコーン、だし汁、煮干し粉、冷ほうれん草BQF、えのき茸、白すりごま、バナナ	ゆかりおにぎり お茶	精白米、水、刻み昆布、水
5月20日	炒め野菜のスタミナ丼 トマトのおかか和え みそ汁	精白米、水、冷豚肩ロース、生姜、にんにく、人参、たまねぎ、もやし、ピーマン、トマト、胡瓜、糸かつお、小松菜、木綿豆腐、だし昆布、煮干し粉、だし汁	小麦胚芽入りウエハース 牛乳	麦ふあへ、牛乳
5月22日	ごはん かれのバターしょうゆ焼き ひじきのマヨサラダ みそ汁	精白米、水、黄金加い切身骨無、米粉、ひじき(乾)、だし汁、胡瓜、冷カーネルコーン、白菜、カットわかめ、だし昆布、煮干し粉、だし汁	フルーツヨーグルト 牛乳	プレーンヨーグルト、りんご缶詰、バナナ、牛乳
5月23日	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 洋風スープ	精白米、水、合挽き肉、木綿豆腐、たまねぎ、ドライパン粉、豆乳、水、じゃがいも、人参、胡瓜、絹豆腐、小松菜、水	おたんじょうびケーキ りんごジュース	小麦粉、冷ほうれん草BQF、おろしりんご、豆乳、白桃缶、りんごジュース
5月24日	ごはん 白身魚の香揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁	精白米、水、マダラ骨無、青のり、片栗粉、キャベツ、胡瓜、黄パプリカ、赤パプリカ、白すりごま、冷椎茸ホール、たまねぎ、油揚げ、だし昆布、煮干し粉、だし汁	ロックッキー 牛乳	小麦粉、レーズン、コーンフレーク、牛乳
5月25日	ごはん 豆腐チャンプルー オクラとトマトの和え物 中華スープ	精白米、水、木綿豆腐、冷豚肩ロース、もやし、人参、チンゲン菜、糸かつお、おくら、トマト、糸かつお、なめこカット(生)、じゃがいも、煮干し粉、水	ポテトツナボール 牛乳	じゃがいも、aitoワルグ水煮、冷カーネルコーン、牛乳
5月26日	ごはん キーマカレー マカロニサラダ りんご	精白米、水、冷豚挽き肉、生姜、にんにく、人参、たまねぎ、じゃがいも、ピーマン、野菜スープ、おろしりんご、冷人参ピューレ、コーンピューレ、豆乳、冷むらぎ、セロリ、米粉、水、マカロニ、aitoワルグ水煮、胡瓜、たまねぎ、トマト、りんご	南瓜クリームサンド 牛乳	食パン、うらごしかぼちゃ、りんご、牛乳
5月27日	チャーハン 三色ナムル もやしのスープ	精白米、水、冷豚挽き肉、冷カーネルコーン、たまねぎ、人参、青ねぎ、キャベツ、小松菜、赤パプリカ、もやし、カットわかめ、煮干し粉、水	ぼたぼた焼き 牛乳	ぼたぼた焼き、牛乳
5月29日	ごはん あじのかば焼き 添え野菜 切干大根の煮付け みそ汁	精白米、水、アジ骨無、米粉、水、さつまいも、切干し大根(乾)、油揚げ、人参、だし汁、冷グリーンピース、たまねぎ、木綿豆腐、青ねぎ、だし昆布、煮干し粉、だし汁	ベジタブルドッグ 牛乳	人参、グリーンアスパラ、冷カーネルコーン、小麦粉、片栗粉、豆乳、牛乳
5月30日	肉うどん 高野豆腐の含め煮 オレンジ	冷うどん、冷豚肩ロース、たまねぎ、人参、チンゲン菜、煮干し粉、だし汁、サイコロ高野豆腐、人参、だし汁、冷グリーンピース、オレンジ	フルーツ寒天 牛乳	みかん缶詰、バイン缶詰、水、粉寒天、牛乳
5月31日	ごはん 肉じゃが 鉄分たっぷりサラダ みそ汁	精白米、水、鶏も皮無小間、じゃがいも、たまねぎ、人参、だし汁、ひじき(乾)、人参、だし汁、冷ほうれん草BQF、aitoワルグ油漬、冷カーネルコーン、さつまいも、小町麩、だし昆布、煮干し粉、だし汁	米粉ジャムクッキー 牛乳	米粉のわん-きゃん、調整豆乳、マーマレード、牛乳