

令和 5 年度



5 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ	
				主食	追加	10時		
1	月	魚のピザ風焼き 大学南瓜 ニラサラダ	白身魚 ピザソース ケチャップ 玉葱 ビーマン ミックスチーズ 南瓜 油 砂糖 醤油 ごま ニラ 卵 ハム 胡瓜 トマト みかん缶 ごま ごま油 酢 砂糖 醤油	パン	牛乳	100%ジュース ブルー	ホワイトボンチ	
2	火	ハンバーグ 添え野菜 清まし汁 ポテトサラダ ミニデザート	合挽き肉 豆腐 玉葱 卵 チーズ パン粉 ケチャップ アスパラ 豆腐 ワカメ 蒲鉾 人参 みつば 煮干し しょうゆ じゃが芋 ワリんご 胡瓜 人参 マヨレ ミニカップゼリー	飯	しらす	牛乳 ウエハース	よもぎ クッキー	
3 5	水 金	ゴールデンウィーク						
6	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 大根 さといも 人参 豆腐 ごぼう 葱 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
8	月	魚のごまみそ焼き 添え野菜 高野豆腐の含め煮 カレーマヨサラダ	鯖 みそ みりん 砂糖 ごま もやし 高野豆腐 椎茸 人参 絹さや 砂糖 醤油 じゃが芋 ハム ブロッコリー 胡瓜 赤ビーマン カレー粉 マヨレ	飯	ワカメ	牛乳 Caせん	焼きトナツ	
9	火	マカロニグラタン 牛乳 昆布巻 ツナサラダ	鶏肉 ベーコン マカニ じゃが芋 玉葱 しめじ アスパラ コンソメ バター 小麦粉 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 昆布巻 鰹つゆ キャベツ ツナ 胡瓜 人参 コンソメ トマトレタング	パン	ブルー	ゼリー	たご焼き	
10	水	ベーコンエッグ 五目きんぴら たくあん和え	卵 ベーコン 玉葱 トマト缶 鶏肉 ごぼう レンコン 糸こんにゃく 赤ビーマン ビーマン ごま 醤油 刻みたくあん 蒲鉾 青菜 胡瓜 人参 もやし かつお節 醤油	めん	野菜	フルーツ	豆としらすの おにぎり	
11	木	魚の香草パン粉焼き 添え野菜 コンソメスープ 卵のサラダ プルーン	白身魚 オリーブ油 粉チーズ 赤ビーマン パセリ パン粉 ブロッコリー ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム コンソメ 卵 チーズ キャベツ アスパラ 胡瓜 トマト マネズミ プルーン	飯	梅ちり	ヨーグルト	きな粉ラスク	
12	金	たけのこのつくね揚げ 添え野菜 ひじきの炒め煮 ナムル	鶏ミンチ 葱 卵 豆腐 人参 椎茸 生姜 醤油 片栗粉 油 キャベツ 干ひじき 油揚げ 大豆水煮 人参 糸こんにゃく かつお 醤油 ハム 青菜 もやし 赤ビーマン ごま ごま油	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	フルーチェ	
13	土	参観日 (各クラス持ち帰りになります。)	(3上、もも1～もも3) メロンパン、アップルジュース (パラ) 赤ちゃん用せんべい			乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
15	月	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 チンジャオロース 桜エビ和え 牛乳	鶏もも肉 マーマレード 醤油 トマト 豚肉 赤・青ビーマン 葱 じゃが芋 玉葱 コンソメ オイスターソース 桜エビ ちくわ キャベツ 胡瓜 もやし 醤油 牛乳	飯	菜	100%ジュース チーズ	ザクザク クッキー	
16	火	春の遠足 (お弁当の日)						3未) 乳酸菌7アップル & お菓子
17	水	マーボー豆腐 煮干しカリント 海藻サラダ	絹豆腐 豚ミンチ ニンニク 生姜 玉葱 人参 椎茸 葱 ニラ みそ ケチャップ ごま油 煮干し ごま 砂糖 醤油 海藻シラス ツナ 胡瓜 キャベツ 赤ビーマン コンソメ 青じそトッピング	パン	牛乳	ヨーグルト	カレーパン おにぎり	
18	木	トンカツ 添え野菜 チーズ みそ汁 しらす和え	豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ チーズ 豆腐 油揚げ 干わか えのき 大根 葱 みそ しらす 青菜 もやし 胡瓜 人参 ごま 醤油	飯	ふりかけ	ゼリー	麩の ココアラスク	
19	金	魚のコーンマヨ焼き 添え野菜 ナポリタン 冷しゃぶ風サラダ	鮭 コーン 玉葱 マヨレ パセリ ブロッコリー 干スライスチキン ベーコン 玉葱 しめじ トマト缶 ビーマン コンソメ ケチャップ 豚肉 玉葱 胡瓜 人参 アスパラ 胡麻トッピング	パン	牛乳	牛乳 ウエハース	ヨーグルト&クラッカー 3未)ヨーグルト	
20	土	中華丼 フルーツ 牛乳	米 豚肉 蒲鉾 キャベツ 人参 玉葱 もやし コーン ニラ 鶏ガラ コンソメ みりん 醤油 ごま油 パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
22	月	魚の塩焼き 添え野菜 タマナーチャンブルー なめ茸和え	鯖 塩 レモン もやし 豚肉 卵 豆腐 キャベツ 玉葱 ビーマン コンソメ 醤油 味付けなめ茸 えのき 蒲鉾 青菜 胡瓜 人参 醤油	飯	ひじき	ゼリー	蒸しパン	
23	火	スパニッシュオムレツ 添え野菜 アスパラソテー 納豆和え	卵 合挽き肉 玉葱 じゃが芋 トマト チーズ 生クリーム コンソメ ブロッコリー アスパラ ベーコン 玉葱 赤ビーマン コンソメ 焼酎納豆 青菜 キャベツ もやし 人参 かつお節 醤油	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	きつねうどん	
24	水	豚肉の生姜焼き 添え野菜 煮びたし 冷拌三条	豚ヒレ肉 生姜 みりん 醤油 キャベツ 厚揚げ ちくわ チンゲンサイ もやし 椎茸 赤ビーマン 醤油 春雨 ハム 卵 胡瓜 人参 みかん缶 ごま油 酢	飯	ゆかり	牛乳 Caせん	レースンサンド	
25	木	回鍋肉 ちくわチーズ 牛乳 スナッパエンドウのサラダ	豚肉 ニンニク 生姜 キャベツ 玉葱 赤・青ビーマン みそ みりん 醤油 牛乳 ちくわ 棒チーズ スナッパエンドウ 卵 ツナ 胡瓜 人参 マネズミ	飯	しらす	フルーツ	プリンアラモード	
26	金	フィッシュバーガー(3上) チャウダースープ ブロッコリーサラダ フルーツ	パン マヨネーズ 油 キャベツ 卵 トマト ベーコン コーン じゃが芋 玉葱 人参 パセリ ショウの葉 牛乳 ブロッコリー アスパラガス チーズ きゅうり 赤ビーマン 酢 オリーブ油 かつお(もも2以下みかん)	パン		ヨーグルト	サラダ巻き 3未 細巻き	
27	土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 人参 椎茸 みつば 煮干し かつお節 みりん 醤油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
29	月	魚の照り焼き 添え野菜 牛乳 切干し大根煮 中華きゅうり	白身魚 みりん 醤油 もやし 牛乳 切干大根 ちくわ 大豆水煮 人参 椎茸 絹さや 砂糖 醤油 鶏ササミ 胡瓜 玉葱 トマト ごま ごま油 酢 醤油	パン	チーズ	ヨーグルト	米粉チヂミ	
30	火	鶏の唐揚げ 添え野菜 ジャーマンポテト 酢の物	鶏もも肉 ニンニク 生姜 酒 醤油 卵 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ じゃが芋 ウイナー 玉葱 パセリ コンソメ しらす ワカメ 大根 胡瓜 人参 みかん缶 ごま 酢	飯	きな粉	100%ジュース ブルー	ツナトースト	
31	水	豆腐ステーキおろしだれ 甘夏缶 ブルコギ風炒め マカロニサラダ	豆腐 米粉 サラダ油 おろしだれ 葱 甘夏缶 豚肉 ニンニク ごま油 玉葱 人参 ニラ ごま みそ 醤油 マカニ ツナ 胡瓜 赤ビーマン コンソメ	めん	野菜	牛乳 ウエハース	バナナケーキ	

◎ 26日(金) 誕生会です。完全給食ですので全員ご飯はいりません。
三歳以上児はお箸だけ用意してください。

季節と食の話

「ちまき」と「柏餅」

ちまきは平安時代に中国から伝わり、「厄払い」の効果があるとされています。
柏餅の柏の葉は次の新芽が出るまで葉が落ちないことから、家系が絶えない
「子孫繁栄」の象徴とされ、子供の日に食べられるようになりました。

