

令和 4 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		
2 月	ハンバーグ 添え野菜 すまし汁 ポテトサラダ ミニデザート	合挽き肉 豆腐 玉葱 卵 チーズ ハン粉 ケチャップ アスパラ 豆腐 ワカメ 筍 蒲鉾 人参 みつば 煮干し しょうゆ じゃが芋 ツナ りんご 胡瓜 人参 マヨレ ミニカップゼリー	飯	梅ちり	ヨーグルト	よもぎ クッキー	
ゴールデンウィーク							
6 金	揚げ魚のトマトソース和え 添え野菜 切干し大根煮 海藻サラダ	白身魚 片栗粉 油 トマト 玉葱 ニンニク パセリ コンソメ もやし 切干し大根 鶏肉 大豆 人参 椎茸 ねぎ 醤油 海藻 ハム キャベツ 胡瓜 コーン 和風ドレッシング	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	フルーチェ	
7 土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 椎茸 人参 葱 煮干し かつお節 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	
9 月	魚の塩焼き 添え野菜 タマナーチャンプルー カレーマヨサラダ	鮭 塩 レモン もやし 卵 豚肉 豆腐 キャベツ 玉葱 赤ピーマン コンソメ 醤油 ごま油 鶏ささ身 じゃが芋 ブロッコリー 胡瓜 人参 カレー粉 マヨレ	パン	牛乳	ヨーグルト	豆としらすの おにぎり	
10 火	たけのこのつくね揚げ 添え野菜 たらこ人参 ナムル	鶏ミンチ 筍 卵 豆腐 人参 椎茸 生姜 塩 醤油 片栗粉 油 キャベツ たらこ 人参 じゃが芋 パター ハム もやし 青菜 赤ピーマン ごま ごま油	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	クワックムッシュー	
11 水	春の遠足 (お弁当の日)					フルーツ	3未) 乳酸菌アップル & お菓子
12 木	キッシュ風 添え野菜 みそ汁 フレンチサラダ プルーン	卵 ベーコン じゃが芋 玉葱 トマト缶 ピーマン コンソメ 生クリーム チーズ ブロッコリー 油揚げ 豆腐 ワカメ えのき 葱 みそ ツナ アスパラ キャベツ 胡瓜 人参 フレンチドレッシング プルーン	飯	梅ちり	ゼリー	マドレーヌ	
13 金	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 牛乳 ナポリタン なめ苺和え	鶏肉 ニンニク 生姜 酒 醤油 卵 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ 牛乳 スパゲティ ベーコン 玉葱 しめじ トマト ピーマン ケチャップ 味付なめ苺 えのき 青菜 胡瓜 人参 醤油	パン	チーズ	100%ジュース 小魚	たこ焼き	
14 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ もやし コーン 人参 葱 煮干し 鶏ガラ コンソメ みりん しょうゆ ごま油 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	
16 月	回鍋肉 牛乳 ちくわチーズ 納豆和え	豚肉 ニンニク 生姜 キャベツ 玉葱 赤ピーマン ピーマン みそ みりん 醤油 牛乳 ちくわ チーズ 納豆 青菜 もやし 人参 胡瓜 かつお節 醤油	飯	菜	100%ジュース 昆布	きつねうどん	
17 火	魚のごま照り焼き 添え野菜 煮浸し ニラサラダ	鯖 みりん 醤油 ごま キャベツ 厚揚げ チンゲンサイ もやし 椎茸 赤ピーマン みりん 醤油 ニラ 卵 ハム 胡瓜 トマト みかん缶 ごま ごま油 酢 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	チキンライス ドリア	
18 水	ミートローフ 添え野菜 ひじきの炒め煮 しらす和え	合挽き肉 大豆 チーズ 卵 玉葱 人参 コーン グリピース ハン粉 ブロッコリー ひじき 油揚げ 人参 牛蒡 糸こんにゃく インゲン 醤油 しらす キャベツ 青菜 もやし ごま	めん	野菜	牛乳 ウエハース	フレンチトースト	
19 木	マーボー豆腐 煮干しカリント パイナップルサラダ	豆腐 豚ミンチ ニンニク 生姜 玉葱 人参 椎茸 筍 なら みそ ケチャップ 醤油 ごま油 煮干し ごま 砂糖 パイナップル ハム ブロッコリー キャベツ 胡瓜 マヨレ	飯	ワカメ	フルーツ	ザクザク クッキー	
20 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 マグロ油 キャベツ 卵 卵黄 ソース ベーコン コーン じゃが芋 玉葱 人参 パセリ シュエーの菜 牛乳 ブロッコリー アスパラガス チーズ きゅうり 赤ピーマン 酢 オリーブ油 レンジ(もも2以下みかん)	パン		ゼリー	サラダ巻き 3未 細巻き	
21 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	
23 月	魚の香草パン粉焼き 添え野菜 アスパラのソテー 卵のサラダ	白身魚 オリーブ油 パセリ ハン粉 粉チーズ 赤ピーマン もやし ベーコン アスパラ 玉葱 人参 コンソメ 卵 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 トマト チーズ マヨネーズ	パン	牛乳	ヨーグルト	レーズンサンド	
24 火	ポテトグラタン 昆布巻煮 中華きゅうり	ベーコン じゃが芋 玉葱 しめじ 人参 アスパラ コンソメ 小麦粉 パター 牛乳 シックスチーズ 昆布巻 麵つゆ 鶏ささ身 胡瓜 玉葱 トマト ごま ごま油 酢 醤油 砂糖	飯	しらす	100%ジュース プルーン	黒糖蒸しパン 2以下) 蒸しパン	
25 水	冷やっこ 牛乳 チンジャオロース マカロニサラダ	豆腐 しらす 葱 ぼん酢 牛乳 豚肉 赤・青ピーマン じゃが芋 筍 玉葱 オイスターソース コンソメ 醤油 マカロニ ツナ 胡瓜 人参 コーン マヨレ	パン	チーズ	ゼリー	焼きそば	
26 木	鯖のみそ煮 きんぴら牛蒡 桜エビ和え	鯖 昆布 生姜 みそ みりん 醤油 青菜 鶏肉 牛蒡 人参 糸こんにゃく インゲン ごま みりん 醤油 桜エビ ちくわ キャベツ 胡瓜 もやし 醤油	めん	野菜	フルーツ	豆腐トナツ	
27 金	コロケ 添え野菜 チーズ 中華スープ 冷しゃぶ風サラダ	コロケ 油 キャベツ チーズ 卵 鶏肉 玉葱 椎茸 ニラ 鶏ガラ コンソメ みりん 醤油 ごま油 豚肉 玉葱 胡瓜 人参 アスパラ 青じそドレッシング	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	プリン&ウエハース 3未) プリン	
28 土	マーボー丼 フルーツ 牛乳	米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 葱 煮干し みそ ケチャップ しょうゆ 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	
30 月	すごもり卵 高野の含め煮 たくあん和え	卵 鶏肉 玉葱 トマト缶 コンソメ 高野豆腐 椎茸 人参 絹さや 煮干し みりん 醤油 たくあん 蒲鉾 キャベツ 青菜 もやし かつお節 醤油	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	カルピスボンチ	
31 火	魚のコーンマヨ焼き 添え野菜 豚肉となすの味噌炒め 冷拌三条	鮭 コーン 玉葱 マヨレ もやし 豚肉 なす 玉葱 赤・青ピーマン 生姜 ニンニク みそ 砂糖 春雨 卵 ハム 胡瓜 人参 みかん缶 ごま油 酢	飯	ゆかり	ヨーグルト	揚げパン	

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。

※ 参考文献: 子どもの栄養

◎ 20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。

