

令和5年5月



予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日 曜	献立 ※間食（）は3歳未満児	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 月	えんどうご飯	米		グリーンピース	酒、塩
	焼きビーフン 豆腐のすまし汁 オレンジ	ビーフン、油、砂糖	豚肉 豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ、酒、中華だしの素 だし汁、しょうゆ、塩
	夕焼けご飯おにぎり	米、ごま油		にんじん、のり	酒、しょうゆ
02 火	ご飯	米			
	肉じゃが 中華風サラダ いちご	じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが いちご	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	果汁入り野菜ジュース かしわ餅（せんべい）	かしわもち、塩せんべい		果汁入り野菜ジュース（鉄）	
08 月	カレーライス	米、じゃがいも、米粉、油	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉
	みかんサラダ ゆでそら豆	マヨネーズ		キャベツ、みかん、きゅうり、レモン そらまめ	塩 塩
	牛乳 ココア蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー、酢、ココア
09 火	ご飯	米			
	ビビンバ風ナムル 豆腐スープ オレンジ	砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 豆腐	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、にら オレンジ	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
	牛乳 フライドポテト（ポテトもち）	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳		塩、しょうゆ
10 水	ご飯	米			
	はまちのケチャップ和え アスパラのごま和え 新玉ねぎのみそ汁	油、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖 じゃがいも	はまち みそ	キャベツ、アスパラガス、にんじん たまねぎ、ねぎ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
11 木	ご飯	米			
	マーボー豆腐 青菜のおかか和え いちご	ごま油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ かつお節	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん いちご	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ
	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
12 金	ご飯	米			
	たけのこバーグ スナップえんどうのツナ和え 金時煮豆	じゃがいも、油 マヨネーズ 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 ツナ缶 いんげんまめ	たまねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり、スナップえんどう、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢 しょうゆ
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、いちご、レーズン	
15 月	ご飯	米			
	野菜ラーメン 納豆みそ バナナ	中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが ねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
	牛乳 お好み焼き	米粉、マヨネーズ、油	豚ひき肉、かつお節	キャベツ、ねぎ、あおのり	だし汁、ソース、ケチャップ
16 火	ご飯	米			
	あかうおの煮付 てりじゃが きゃべつのスープ	砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	あかうお ベーコン	しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 よもぎだんご（蒸しパン）	白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、油、米粉	牛乳	よもぎ	しょうゆ、ベーキングパウダー、酢
17 水	ご飯	米			
	鶏のから揚げ 三色お浸し 切干大根のみそ汁	油、片栗粉、米粉 じゃがいも	鶏肉 かつお節 みそ	しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ	しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	わかめおにぎり	米		のり	
18 木	ご飯	米			
	洋風きんぴら 中華スープ バナナ	じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛肉 豆腐	たけのこ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、にら、コーン、しいたけ バナナ	しょうゆ しょうゆ、中華だしの素
	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳		

日 曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	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 さわらのキャロット焼き ゆかり粉ふき芋 しょうゆフレンチ うどん	米 マヨネーズ、油 じゃがいも 油 うどん	さわら 鶏肉	にんじん、たまねぎ キャベツ、ほうれんそう、にんじん にんじん、ねぎ、しいたけ	塩、パセリ粉 ふりかけ しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、みりん、塩
22 月	ご飯 豚肉のスープ ポテトサラダ オレンジ おほかおにぎり	米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ 米、ごま	豚肉 ハム かつお節	もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン オレンジ のり	しょうゆ、中華だしの素、酒、塩 酢、塩 しょうゆ
23 火	ご飯 さばの煮付 即席漬け じゃが芋のみそ汁 牛乳 バナナココアケーキ	米 砂糖 じゃがいも 米粉、油、砂糖	さば みそ 牛乳	しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ バナナ、レモン	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁 ベーキングパウダー、ココア、塩
24 水	ゆかりご飯 おから入りナゲット スナッペンどう 春雨スープ 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉 マヨネーズ はるさめ、ごま油 塩せんべい	鶏ひき肉、おから、豆腐 牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが スナッペンどう たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	ふりかけ ケチャップ、洋風だしの素、塩 中華だしの素、塩
25 木	ご飯 さわらのタンドリー風 シルバーサラダ オレンジ フルーツ豆乳クリームかけ	米 マヨネーズ、油 マヨネーズ、はるさめ コーンフレーク（無糖）、砂糖、米粉	さわら ベーコン 豆乳	にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	ケチャップ、塩、カレー粉 酢、塩
26 金	ご飯 ポークビーンズ きゃべつの磯香和え オレンジ 牛乳 ふのラスク	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖、麩	豚肉、大豆 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、にんじん、のり オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
29 月	ハヤシライス レモンサラダ バナナ 牛乳 わらび餅	米、米粉、油 砂糖 わらび餅粉、砂糖	牛肉 ツナ缶 牛乳 きな粉	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	ケチャップ、ソース、みりん、洋風だしの素、塩 しょうゆ、酢 塩
30 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 コールスローサラダ わかめスープ 牛乳 ウインナーパン	米 砂糖 油、砂糖 ホットケーキミックス、油	鶏肉 牛乳 ウインナーソーセージ	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ たまねぎ	酢、しょうゆ 酢、塩 中華だしの素、塩 ケチャップ、パセリ粉
31 水	ご飯 アスパラサラダ さわらの磯揚げ オニオンスープ 牛乳 のり塩ポップコーン（バナナ）	米 マヨネーズ 油、片栗粉 乾燥ポップコーン、油	さわら ベーコン 牛乳	キャベツ、アスパラガス、にんじん あおのり たまねぎ、にんじん あおのり、バナナ	しょうゆ 酒、塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩

＊間食について

- ・3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- ＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- ＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

おにぎりを作ってみよう！～外で食べると、ピクニック気分♪

★じゅんぴをしよう

エプロンをつけた？ てをあらった？

★じゅんぴするもの

たきあがったごはん、しゃもじ、しお、ラップ

★おにぎりをにぎってみよう

① てのひらにラップをのせ、しおをすこしふり、ごはんをおく。

② てでつつんで、ギュッとにぎる。

★たべよう

たべるじゅんぴができれば、ほかほかおにぎりを「いただきまーす！」

おいしいよ～☆

バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！