


令和3年5月 予定献立表

マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)
1	土	炒飯 ビーフンスープ りんご	米・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・鶏がらスープ 醤油・塩・油 ビーフン・玉ねぎ・もやし・青梗菜・コンソメ		お茶	お茶 レーズンロール オレンジ	18	火	ご飯/バナナ キャベツハンバーグ レモン醤油和え 豆乳味噌汁 カレーライス	米 豚ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・豆乳・塩・ケチャップ ソース 胡瓜・人参・もやし・ハム・コーン・醤油・レモン果汁 玉ねぎ・じゃが芋・スナップエンドウ・しめじ・煮干・味噌・豆乳	牛乳 オレンジ	牛乳 エジプト焼き (うどん・長芋・ニラ 卵・ケチャップ ソース・マヨドレ)	
3	月		憲法記念日				19	水	高野豆腐煮 桜エビ和え 甘夏柑	米・玉ねぎ・人参・じゃが芋・鶏肉・グリーンピース・ニンニク 油・ルウ 高野豆腐・だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油 キャベツ・小松菜・人参・もやし・桜エビ・醤油	牛乳 かりんとう	牛乳 カルピスゼリー (カルピス ゼラチン・桃缶 みかん缶)	
4	火		みどりの日				20	木	ご飯/苺 ふわふわ卵焼 ひじき煮 鹿島汁	米 卵・長芋・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし鰹・だし昆布 砂糖・醤油・油 ひじき・竹輪・人参・いんげん・だし昆布・だし鰹・醤油・砂糖 玉ねぎ・人参・じゃが芋・若布・じゃこ・葉ねぎ・赤味噌	牛乳 星たべよ	牛乳 豆乳くずもち (豆乳・片栗粉 砂糖・黄粉・塩)	
5	水		こどもの日				21	金	玄米ご飯 魚の変わり漬け 切干大根サラダ かみなり汁 グレープフルーツ	米・玄米 魚・片栗粉・油・酢・砂糖・醤油 切干大根・人参・キャベツ・ごま・マヨドレ 豆腐・油・玉ねぎ・人参・ごぼう・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油	牛乳 プルーン	牛乳 りんごケーキ (HM・りんご 砂糖・油・豆乳)	
6	木	ご飯 魚の塩麹焼 もやしサラダ 味噌汁 オレンジ	米 魚・塩麹・みりん もやし・うす揚げ・人参・胡瓜・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油 玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 芋けんぴ	牛乳 こいのぼりサンド (食パン ブルベリージャム)	22	土	炊き込みごはん さつま汁 りんご	米・うす揚げ・人参・椎茸・鶏肉・塩昆布・醤油・みりん さつま芋・玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・人参・アスパラガス 葉ねぎ・煮干・味噌	お茶	お茶 レーズンロール オレンジ	
7	金	ご飯/甘夏柑 レバーのオイスター炒め ピクルス しじみ汁	米 鶏レバー・生姜・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・ピーマン・筍 オイスターソース・みりん・醤油 胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油 しじみ・葉ねぎ・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋 オレンジジュース)	24	月	ご飯/バナナ 松風焼 のりじゃこ和え のっぺい汁	米 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・豆腐・ごま・パン粉・味噌・砂糖 キャベツ・人参・胡瓜・じゃこ・もみのり・醤油 大根・玉ねぎ・人参・しめじ・じゃが芋・ごぼう・筍・葉ねぎ だし昆布・だし鰹・醤油・片栗粉	牛乳 クラッカー	牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	
8	土	牛とごぼうの甘辛混ぜごはん 五目汁 バナナ	米・もち米・牛ミンチ・人参・ごぼう・レンコン・いんげん 砂糖・醤油・油 玉ねぎ・じゃが芋・えのき・人参・豆腐・葉ねぎ・だし昆布 だし鰹・みりん・醤油・塩・片栗粉		お茶	お茶 南瓜パン りんご	25	火	豆ごはん/メロン チキン南蛮 塩昆布和え レタススープ	米・グリーンピース・昆布・塩 鶏肉・塩麹・片栗粉・油・酢・砂糖・醤油・らっきょう・パセリ マヨドレ 胡瓜・キャベツ・塩昆布 レタス・玉ねぎ・えのき・コーン・鶏ガラスープ・塩	牛乳 芋けんぴ	牛乳 空豆 (空豆・塩)	
10	月	ご飯/苺 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁	米 じゃが芋・豚肉・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん だし昆布・だし鰹・醤油・砂糖・油 キャベツ・胡瓜・人参・ゆかり うす揚げ・キャベツ・若布・だし昆布・だし鰹・味噌		牛乳 乾パン	牛乳 豆腐パン (HM・豆腐 レーズン)	26	水	魚の梅煮 洋風白和え 味噌汁 グレープフルーツ	米 魚・梅干・生姜・酢・醤油・みりん 豆腐・キャベツ・ひじき・人参・胡瓜・マヨドレ 玉ねぎ・おつゆ・若布・煮干・味噌	牛乳 ビスケット	牛乳 大学南瓜 (南瓜・砂糖 みりん・ごま)	
11	火	コッペパン/りんご 鶏のパン粉焼き 若布サラダ ミネストローネ	鶏肉・マヨドレ・パン粉・パセリ・油 若布・人参・カブ・胡瓜・ツナ缶・酢・砂糖・醤油・ごま油 玉ねぎ・人参・水煮大豆・セロリ・キャベツ・トマト缶 パセリ・コンソメ		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 そぼろおにぎり (米・鶏ミンチ 砂糖・醤油・生姜 みりん・油)	27	木	キャベツスパゲッティ レンコンサラダ じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ/りんご	スパゲッティ・キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・しめじ・ニンニク 鶏ガラスープ・醤油・油 レンコン・人参・胡瓜・ツナ缶・酢・砂糖・醤油 じゃが芋・鶏ミンチ・だし昆布・砂糖・醤油 玉ねぎ・人参・アスパラガス・コーン・クリームコーン・コンソメ	牛乳 乾パン	牛乳 おはぎ (もち米・小豆 砂糖・塩)	
12	水	麻婆丼 磯和え 焼きししゃも オレンジ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・筍・ニラ・ニンニク・生姜・醤油 甜面醬・砂糖・鶏がらスープ・ごま油・片栗粉 もやし・キャベツ・人参・胡瓜・ほうれん草・もみのり・醤油 ししゃも		牛乳 バナナ	牛乳 緑茶クッキー (緑茶・小麦粉 砂糖・油)	28	金	押し麦ごはん/夏みかん 豆腐チャンプルー 金時豆煮 味噌汁	米・押し麦 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・青梗菜・鶏がらスープ・醤油 砂糖・片栗粉・油 金時豆・砂糖・醤油 カブ・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・煮干・味噌	牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)	
13	木	ご飯 筍入り鶏つくね カミカミサラダ 南瓜の味噌汁 バナナ	米 鶏ミンチ・筍・玉ねぎ・豆腐・片栗粉・砂糖・醤油・みりん ごぼう・胡瓜・人参・さきいか・もやし・酢・砂糖・醤油・ごま油 南瓜・玉ねぎ・若布・煮干・味噌		牛乳 プルーン	牛乳 じゃがチーズ餅 (じゃが芋・チーズ 片栗粉・塩)	29	土	芋若布ご飯 豚汁 バナナ	米・さつま芋・混ぜこみ若布 玉ねぎ・人参・豚肉・ごぼう・筍・キャベツ・葉ねぎ・煮干 味噌		お茶 ジャムパン	
14	金		親子遠足		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ゼリー 星せんべい	31	月	雑穀ご飯 厚揚げの回鍋肉風 拌三絲 卵スープ オレンジ	米・雑穀米 厚揚げ・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・パプリカ・甜面醬・醤油・油 春雨・人参・胡瓜・もやし・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま油 卵・玉ねぎ・小松菜・しめじ・鶏がらスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 黒糖蒸しパン (蒸しパンミックス 黒糖・豆乳)	
15	土	焼きそば 具だくさんスープ 甘夏柑	中華麺・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・豚肉・ソース・油 玉ねぎ・人参・キャベツ・しめじ・じゃが芋・葉ねぎ・醤油 鶏がらスープ		お茶	お茶 苺ロール バナナ	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)						
17	月	ご飯 鶏のマーマレード焼 マカロニサラダ 豆腐スープ りんご	米 鶏肉・マーマレード・醤油 マカロニ・アスパラ・カニカマ・キャベツ・マヨドレ 豆腐・玉ねぎ・もやし・人参・葉ねぎ・コンソメ		牛乳 ビスケット	牛乳 和風ピザ (米・シラス 葉ねぎ・ごま 醤油・チーズ)	【旬の食材で免疫力アップ!】 旬の食材は安価で味がいいだけでなく、栄養価も高くなっています。その違いは野菜によって栄養素の種類や 数値に差はありますが、数倍の差があると言われています。 免疫力アップが大切な今、旬の野菜をたっぷり取り入れた食事で元気に乗り切りましょう。						
