

令和5年度5月

けんきさう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
1	月	ごはん	牛乳		ごはん
		大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 にんじん ねぎ えのきたけ	
		まぐろのオーロラ揚げ	まぐろ		でんぷん 砂糖 菜種油 米粉
		五目きんぴら	豚肉 大豆	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	砂糖 菜種油
2	火	ごはん	牛乳		ごはん
		若竹汁	豆腐 わかめ	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
		こいのぼりハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん
		ふき入りちらしずしの具	ちくわ	ふき にんじん 切り干し大根 しいたけ	砂糖
		★こどもの日デザート	豆乳	りんご	砂糖
8	月	わかめごはん	牛乳		わかめごはん
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく	でんぷん
		キャベツ入りメンチカツ	豚肉 鶏肉	キャベツ	パン粉 小麦粉 大豆油 菜種油
		いかとたけのこの酢みそ和え	いか みそ	たけのこ もやし きゅうり	ごま 砂糖
9	火	麦ごはん	牛乳		麦ごはん
		肉じゃが	豚肉 揚げはんぺん	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油
		さんまのおろし煮	さんま	大根	砂糖 でんぷん
		小松菜の大豆和え	鶏肉 大豆	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖
10	水	中華めん	牛乳		めん
		みそラーメン	焼き豚 わかめ みそ	にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ 白菜 とうもろこし にんにく しょうが	
		春巻き	豚肉	にんじん たら キャベツ もやし エリンギ	でんぷん ごま油 大豆油 菜種油 小麦粉
		杏仁フルーツ	豆乳	パイナップル 黄桃	砂糖
11	木	ごはん	牛乳		ごはん
		玉ふ汁	かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ	玉ふ
		けんちん信田の肉みそかけ (年少まで1/2個)	豚肉 鶏レバー ひじき たら 豆腐 油揚げ みそ	にんじん	砂糖 でんぷん 植物油
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆 しいたけ	砂糖 菜種油
		一口ゼリー		りんご	砂糖
12	金	麦ごはん	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ グリンピース トマト エリンギ にんにく	砂糖 菜種油 ルウ
		ジャーマンポテト	ベーコン	パプリカ	じゃがいも 菜種油
		豆まめサラダ	まぐろ 大豆	枝豆 キャベツ きゅうり	ドレッシング
15	月	ごはん	牛乳		ごはん
		新たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
		ごぼう入りつくね	鶏肉 大豆	ごぼう 玉ねぎ	でんぷん 砂糖 菜種油
		切り干し大根の含め煮	豚肉 大豆	にんじん さやいんげん 切り干し大根	砂糖
		★お祝いデザート	豆乳	いちご	砂糖 植物油
16	火	ごはん	牛乳		ごはん
		たけのこ生揚げの旨煮	豚肉 生揚げ 揚げはんぺん	にんじん たけのこ 玉ねぎ 枝豆 しいたけ しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		でんぷん 砂糖
		スライスパイナップル		パイナップル	砂糖



入園・進級おめでとう♪

17日(水)から裏面になります。

日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
17	水	ミルクロールパン 牛乳	牛乳		パン
		アスパラ入りクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ	小麦粉 バター 菜種油 じゃがいも マーガリン
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー	トマト	砂糖
		大根サラダ	まぐろ	大根 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	
19	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん ごま油
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ(2個)	えび たら	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 植物油
		春雨サラダ	まぐろ	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし にんにく	春雨 砂糖 ごま ごま油
22	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ	
		和風コロッケ		にんじん れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉 菜種油
		切り干し大根のごま酢和え	ハム	にんじん 切り干し大根 きゅうり	砂糖 ごま
24	水	うどん 牛乳	牛乳		うどん
		和風汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん ねぎ 白菜 しめじ	砂糖 でんぷん
		あじのフリッター	あじ あおさ オキアミ		砂糖 でんぷん 小麦粉 菜種油 大豆油
		もやしのお浸し	ハム	にんじん 小松菜 もやし	砂糖
25	木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		カレーライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉 砂糖 菜種油
		エリンギ入り野菜ソテー	鶏肉	ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし エリンギ にんにく しょうが	菜種油
		甘夏ポンチ		甘夏みかん パイン みかん	砂糖
26	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	
		キャベツ入り平つくねのたれかけ	鶏肉 えんどう豆	キャベツ	砂糖 でんぷん
		かつおと野菜のお浸し	かつお	小松菜 にんじん 切り干し大根	砂糖 ごま
29	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ワンタンスープ	焼き豚	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ しょうが	ワンタン ごま油
		揚げ鶏のねぎソース	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん 菜種油
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	砂糖 ごま ごま油
30	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		いりどり	鶏肉 ちくわ 高野豆腐	にんじん さやいんげん ごぼう 大根 たけのこ こんにゃく	砂糖 菜種油
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん
		冷凍みかん		みかん	
31	水	サンドイッチパンズパン 牛乳	牛乳		パン
		野菜スープ	ウインナー	にんじん 小松菜 玉ねぎ	じゃがいも
		えびカツのケチャップソースかけ	えび たら	トマト 玉ねぎ	砂糖 菜種油 でんぷん パン粉 小麦粉
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。



今月の阿久比町産の野菜は、  
小松菜です。



気温が上がり、食中毒菌が活発になる季節です。  
おにぎりを作るときは、ラップを使って握りましょう!  
また、お弁当を持ち運ぶときは、保冷剤を活用するなど、  
食品の温度が上がらないようにするとさらによいです。



5/5

端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長を願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。