



1がつのこんだて

ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		こんだて	材料
			こんだて	材料 ()内調味料		
5	月	飯	ポークカレー マカロニサラダ ヨーグルト キウイ	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉(カレールー 塩 胡椒 バター ソース) マカロニ ハム 胡瓜(塩 胡椒 マヨネーズ) ヨーグルト キウイ	甘納豆 せんべい	
6	火	飯	納豆和え 野菜とちくわの和え物 みそ汁 みかん	納豆 オクラ(醤油) ブロッコリー キャベツ ツナ缶 ちくわ(醤油 オリーブ) チンゲン菜 人参 えのき(和風だし 味噌) みかん	ふかしいも	さつまいも
7	水	麺	けんちん汁 キャベツと塩昆布の和え物 ヤクルト りんご	豚肉 里芋 ごぼう 人参 油揚げ しめじ 長ねぎ うどん(和風だし 醤油 酒 油) キャベツ 塩昆布 ヤクルト りんご	マーマレードサンド	食パン マーマレード
8	木	飯	鯖の味噌煮 きんぴらごぼう みそ汁 パナナ	鯖(酒 味噌 砂糖 醤油 味噌 生姜) ごぼう 人参 蓮根(油 醤油 和風だし 酒 砂糖 いりごま) 豆腐 ほうれん草(和風だし 味噌) パナナ	ツナチヂミ	ツナ缶 卵 粉チーズ 万能ネギ キャベツ(醤油 砂糖 酢 ごま油)
9	金	飯	鶏肉とカシューナッツの甘辛炒め かぼちゃのスライス焼き スープ みかん	鶏もも肉(油 コンソメ 片栗粉) ピーマン カシューナッツ 玉ねぎ(醤油 酒 味噌 砂糖) かぼちゃ(塩 胡椒) エリンギ 玉ねぎ 人参(コンソメ パセリ) みかん	蒸しパン	レーズン ミックス粉 牛乳 卵
13	火	飯	鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁 キウイ	鮭(塩 胡椒) 里芋 さつまあげ 人参 ちくわ いんげん(酒 砂糖 醤油 和風だし) 人参 油揚げ 小松菜(和風だし 味噌) キウイ	フルーツグラノーラ	グラノーラ ヨーグルト パナナ
14	水	飯	ピーマン餃子 キャベツとツナのごま和え みそ汁 みかん	ピーマン 豚ひき肉 キャベツ(生姜 醤油 砂糖 酒 ごま油 片栗粉 キャベツ(ツナ缶 白ごま 砂糖 し醤油 味噌) 大根 小松菜 人参(和風だし 味噌) みかん	オレオ チーズ	
15	木	飯	ふわふわ卵のオムハヤシ ブロッコリーとトマトのサラダ スープ パナナ	牛肉の切り落とし 玉ねぎ マッシュルーム(ハヤシルー) 卵(油 牛乳 塩 胡椒) ブロッコリー トマト(和風ドレッシング) 白菜 人参 豆腐(コンソメ 塩 胡椒) パナナ	スイートポテト	さつまいも バター 牛乳 生クリーム 卵黄 砂糖
16	金	麺	ナポリタンスパゲッティ イタリアンサラダ スープ りんご	乾燥パスタ ベーコン マッシュルーム 玉ねぎ(トマト缶 ケチャップ ソース 塩 胡椒 パセリ) キャベツ オリーブ 胡瓜 かいわれ(イタリアンドレッシング) かに かま 白菜(コンソメ 塩 胡椒) りんご	肉まん	
19	月	飯	豚肉のえのき人参ロール炒め ブロッコリーとちくわの和え物 みそ汁 パナナ	豚肉(塩 胡椒 油 醤油 砂糖 酒 片栗粉) えのき 人参(小麦粉 油) ブロッコリー ちくわ(ボン酢) じゃがいも 油揚げ 若布(和風だし 味噌) パナナ	りんごゼリー せんべい	
20	火	パン	つくねとキャベツのレンジ煮 こふきいも ヨーグルト みかん	鶏ひき肉 卵(小麦粉 小ネギ) キャベツ(和風だし 酒 醤油) じゃがいも パセリ(塩 胡椒) ヨーグルト みかん	マカロニきなこと	マカロニ(きなこと 塩 砂糖)
21	水	飯	豚肉ときくらげのたまご炒め かぼちゃの煮物 みそ汁 キウイ	豚小間 きくらげ 卵(醤油 砂糖 酒 片栗粉) かぼちゃ(砂糖 塩) えのき 長ねぎ 人参(和風だし 味噌) キウイ	きつねとたぬきうどん	うどん 油揚げ 揚げ玉 ほうれん草(和風だし 醤油 味噌 めんつゆ)
22	木	飯	イカとアスパラガスの甘酢炒め キャベツのごまマヨ和え スープ パナナ	イカ(生姜 酢 砂糖 醤油 ごま油) パプリカ アスパラガス(ゴマ マヨネーズ) キャベツ(すりごま マヨネーズ) 若布 卵(コンソメ 塩 胡椒 片栗粉) パナナ	せんべい ウエハース	
23	金	飯	親子煮 キャベツと桜えびの炒め物 みそ汁 りんご	鶏むね肉 しいたけ 人参(和風だし 醤油 砂糖) キャベツ 桜えび(塩 胡椒) 大根 油揚げ 小松菜(和風だし 味噌) りんご	小豆の寒天寄せ	ゆであずき缶(粉寒天 砂糖)
26	月	飯	エビとホタテのクリーム炒め 胡瓜と鶏ささみのコールスロー みそ汁 キウイ	エビ ホタテ(塩 胡椒 バター 牛乳 片栗粉) 胡瓜 鶏ささみ コーン(コールスロートレッシング) 長ねぎ えのき 豆腐(和風だし 味噌) キウイ	たい焼き	
27	火	麺	焼うどん ジャーマンポテト 中華スープ みかん	豚肉 もやし 人参 長ねぎ しめじ うどん(醤油 酒 焼き海苔) じゃがいも ベーコン 玉ねぎ(油 塩 胡椒) えのき 若布 長ねぎ(コンソメ ごま油 塩 胡椒) みかん	ビスコ せんべい	
28	水	飯	鯖缶とたたき胡瓜炒め かぼちゃサラダ みそ汁 パナナ	鯖缶 豆腐 胡瓜 長ねぎ 明太子 かぼちゃ(マヨネーズ) チンゲン菜 大根(和風だし 味噌) パナナ	ホットドック	ホットドックパン キャベツ 人参 ウィンナー(ケチャップ)
29	木	飯	豚肉の和風ピカタ ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	豚肉スライス 大根おろし 大葉(ボン酢 サラダ油 小麦粉 卵) ほうれん草 人参(ごま 砂糖 醤油) 豆腐 大根 長ねぎ(和風だし 味噌) りんご	さつまいものきんとん	さつまいも 砂糖
30	金	麺	大葉と鯖の Pasta キャベツのサラダ スープ パナナ	乾燥パスタ 大葉 鯖缶(にんにく オリーブオイル コンソメ 塩 胡椒) キャベツ 胡瓜 アスパラ 人参(ゆず和風ドレッシング) キャベツ ウィンナー コーン(コンソメ 塩 胡椒) パナナ	しらすとゆかりのおにぎり	しらす ゆかり ごはん

参考資料「ほいくしょ 1がつのこんだてひょう」「子どもと栄養」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります