



ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		
			材料 (内調味料)	おやつ	
			こんだて	材料	
1	木	豚ひき肉と春雨の炒め物 豆腐のサラダ 中華スープ バナナ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ(オイスターソース) 木綿豆腐 ブロッコリー 人参(中華ドレッシング) 若布 チンゲン菜 人参(鶏がらスープ)バナナ	フルーツゼリー せんべい	
2	金	カツオフライ ごぼうサラダ みそ汁 オレンジ	カツオ 漬けフライ(カツオ 醤油 米発酵調味料 生姜 パン粉 小麦粉 塩) 油 ごぼう 胡瓜 人参(醤油 砂糖 マヨレ 白ごま) 豆腐 玉ねぎ しめじ(煮干 味噌) オレンジ	こいのぼりの あつたかそうめん	そうめん かまぼこ 若布(だしパック 醬 油 味醂 塩)
7	水	たけのこご飯 鮭の磯辺揚げ みそ汁 りんご	たけのこ 油揚げ 人参 鶏もも肉(砂糖 醤油 味醂 酒) 鮭(塩 胡椒 小麦粉 青のり 油) 豆腐 長ねぎ 人参(かつおだし 味噌) りんご	ミニたいやき せんべい	
8	木	焼きそば さつまいもとりんごのサラダ みそ汁 バナナ	豚ひき肉 キャベツ 人参 ニラ(ソース 醤油) さつ まいも りんご(マヨレ 塩 胡椒) 豆腐 ほうれん草 人参(かつおだし 味噌) バナナ	マーメレードサンド	フランスパン マーメレードジャ ム
9	金	豆腐ハンバーグ アスパラガス ミニトマト スープ りんご	鶏ひき肉 木綿豆腐 人参 おから(塩 胡椒 油) ア スパラガス ミニトマト(和風ドレッシング) ほうれん草 玉ねぎ 人参(鶏がらスープ 塩 胡椒)りんご	フライドポテト	
12	月	パスタと野菜の豆乳シチュー スープ キウイ	スパゲッティ 人参 大根 ブロッコリー(豆乳 小麦粉 鶏がらスープ) じゃがいも 人参 玉ねぎ(鶏がらス ープ 塩 胡椒) キウイ	甘納豆 せんべい	
13	火	大根とツナの含め煮 ほうれん草とコーンのソテー カレー風味スープ オレンジ	大根 人参 ツナ缶(酒 砂糖 醤油) ほうれん草 人 参(油 塩 胡椒) 玉ねぎ 人参(カレー粉 鶏ガラ スープ 油 砂糖 塩) オレンジ	マカロニきなこ	マカロニ きな粉 砂 糖 塩
14	水	タラのトマト煮 豆腐のサラダ スープ キウイ	鱈 玉ねぎ いんげん(トマト缶 小麦粉 油 塩 胡 椒) 木綿豆腐 ブロッコリー ミニトマト(白すりご ま 酢 醤油 ごま油) かぼちゃ 水菜 人参(鶏がら スープ 塩 胡椒) キウイ	納豆トースト	フランスパン ひきわ り納豆 マヨレ
15	木	ナスと鶏ひき肉のとろとろ煮 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁 オレンジ	鶏ひき肉 玉ねぎ(酒 砂糖 醤油 油) キャベツ 塩 こんぶ もやし 小松菜 人参(かつおだし 味噌) オ レンジ	お汁粉	小豆 砂糖 塩
16	金	ブロッコリーと鶏ささみの豆乳カルボナーラ ツナサラダ ヤクルト りんご	スパゲッティ ブロッコリー 人参 鶏ささみ(豆乳 鶏 がらスープ 塩 胡椒) ツナ缶 胡瓜 人参 キャベツ (マヨレ) ヤクルト りんご	ふかしいも	さつまいも
19	月	麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナムル スープ メロン	木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ しいたけ(オイスター ソース 醤油 砂糖 油 片栗粉) もやし ほうれん草 人参(塩 ごま油) ほうれん草 コーン 人参(鶏がら スープ 塩 胡椒) メロン	肉まん	
20	火	魚肉ソーセージとチンゲン菜の炒め物 かぼちゃの煮物 みそ汁 バナナ	魚肉ソーセージ チンゲン菜(オイスターソース) か ぼちゃ(砂糖 塩) 大根 小松菜 人参(和風だし 味 噌) バナナ	フルーツポンチ	フルーツ缶 バナナ
21	水	鶏のから揚げ キャベツとブロッコリーのサラダ スープ メロン	鶏むね肉(生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油) キャベツ ブロッコリー 魚肉ソーセージ(マヨレ) か にかま 若布 ほうれん草(鶏がらスープ 塩 胡椒) メロン	お好み焼き	キャベツ 桜えび か つお節 小麦粉 油
22	木	鮭の天ぷら 野菜サラダ みそ汁 オレンジ	鮭(塩 胡椒 小麦粉) キャベツ トマト アスパラガ ス(和風ドレッシング) もやし 人参 油揚げ(かつお だし 味噌) オレンジ	甘納豆 せんべい	
23	金	たけのこ桜えびごはん 野菜炒め 冷や奴 スープ バナナ	たけのこ 桜えび 油揚げ(かつおだし 塩 砂糖 き ざみのり) キャベツ チンゲン菜 豚もも肉 人参(油 鶏がらスープ) 絹豆腐 若布 たけのこ(かつおだし 醤油 塩) バナナ	豚肉のみそだれうどん	豚ひき肉 味噌 長ね ぎ 砂糖 和風だし 油 うどん
26	月	ナポリタンスパゲッティ 野菜ジュース スープ キウイ	パスタ 魚肉ソーセージ 玉ねぎ マッシュルーム(ケ チャップ 鶏がらスープ 塩 砂糖 胡椒) 野菜ジュ ース 白菜 木綿豆腐 人参(鶏がらスープ 塩 胡椒) キウイ	しらすと野菜ふりかけ のおにぎり	しらす 野菜ふりかけ ごはん
27	火	鶏むね肉の照り焼き ひじきと豆腐の炒め物 みそ汁 りんご	鶏むね肉(塩 胡椒 にんにく 生姜 醤油 小麦粉 油) ひじき 木綿豆腐 人参 長ねぎ(鶏がらス ープ 塩 胡椒) 白菜 油揚げ 人参(和風だし 味噌) り んご	大学芋	さつまいも 砂糖 醬 油 片栗粉 油
28	水	肉じゃが ごぼうと人参のきんぴら みそ汁 オレンジ	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ(和風だし 酒 醬 油 味醂) ごぼう 人参(油 砂糖 酒 醤油) さつ まいも 人参 長ねぎ(和風だし 味噌) オレンジ	ねぎのこねつけ	ごはん 長ねぎ 小麦 粉 味噌 油
29	水	鯖の塩焼き ポテトサラダ みそ汁 メロン	鯖 じゃがいも 胡瓜 人参 魚肉ソーセージ(マヨレ 塩 胡椒) 大根 人参 小松菜(和風だし 味噌) メ ロン	フライドポテト ヤクルト	
30	金	けんちんうどん 焼きおにぎり スマイルポテト バナナ	豚もも肉 ごぼう じゃがいも 人参 大根(和風だし 酒 味醂 醤油) うどん ごはん(醤油 かつおぶし 白ごま) スマイルポテト バナナ	小豆がゆ	ごはん 小豆缶

参考資料 「はいくしょ 5がつのこんだてひょう」, 「こどもの栄養 5月号」より  
食材調達により、献立が変更になる場合があります  
アレルギー対応食 卵 牛乳除去食となります