

令和5年

# 5月の献立表



《給食目標》いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう

松阪市こども局こども未来課 保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児 午前 おやつ	主食	献立名	午後おやつ	材 料 名		
						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
1	月	牛乳 チーズ	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 ハムサラダ・バナナ	牛乳 あられ	米・じゃが芋・油・さとう・みりん・片栗粉・こま・マヨネーズ	厚揚げ・とりひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・バナナ
2	火	牛乳 せんべい	えんどう ごはん	えんどうごはん・チキンサラダ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 ココアクリームサンド	米・さとう・みりん・じゃが芋・マヨネーズ・ロールパン・片栗粉	とり肉・豆腐・牛乳・ココア・調整豆乳	実えんどう・きゅうり・にんじん・コーン缶・玉ねぎ・ねぎ
6	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
8	月	牛乳 あられ	ごはん	豚肉のバーベキューソース もやしスープ・豆乳プリン	牛乳 お茶ホットケーキ	米・さとう・豆乳プリン・ケーキミックス・バター	ぶた肉・ベーコン・豆腐・牛乳・生クリーム	ケチャップ・にんにく・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・もやし
9	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さけのごまみそ焼き 切干大根煮・小松菜のすまし汁	牛乳 あられかりんとう	米・さとう・みりん・こま・田舎あられ	さけ・みそ・さつま揚げ・豆腐・牛乳	白ねぎ・切干大根・にんじん・玉ねぎ・こまつな
10	水	牛乳 せんべい	ごはん	チキンカツ・ポイル野菜 わかめスープ	牛乳 ビスケット	米・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	とり肉・わかめ・ウインナー・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
11	木	牛乳 ウエハース	肉みそかけ うどん	肉みそかけうどん・型抜きチーズ コールスローサラダ	牛乳 あられ	干しうどん・油・さとう・片栗粉・マヨネーズ	ぶたひき肉・赤みそ・ハム・型抜きチーズ・牛乳	しょうが・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン缶
12	金	牛乳 フルーツ	ごはん	豚肉のしょうが焼き チンゲンサイのレモン和え もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	米・みりん・油・さとう	ぶた肉・ツナ缶・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・玉ねぎ・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん・レモン果汁・もやし・ねぎ
13	土			きしめん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		きしめん	とり肉・油揚げ・なると・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
15	月	牛乳 せんべい	ごはん	とりみそ焼き 豆腐のすまし汁・ヨーグルト	牛乳 バイクドじゃが	米・さとう・みりん・こま油・じゃが芋・油	とり肉・赤みそ・豆腐・ヨーグルト・牛乳・青のり	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・玉ねぎ・ねぎ
16	火	牛乳 フルーツ	ごはん	あじのレモン漬け・玉ねぎのみそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 あられ	米・片栗粉・油・さとう・みりん・マヨネーズ・こま	あじ・ちくわ・豆腐・白みそ・牛乳	レモン果汁・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
17	水	牛乳 ビスケット	ごはん	味付きハンバーグ・しそ和え エリンギのスープ	牛乳 せんべい	米・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・にんじん・しそ・エリンギ
18	木	牛乳 あられ	チキン ライス	チキンライス・豆乳スープ ピーチゼリー	牛乳 マフィン	米・油・じゃが芋・ピーチゼリー・ケーキミックス・さとう・バター	とり肉・ベーコン・調整豆乳・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・パセリ
19	金	牛乳 フルーツ	ごはん	豚肉のさっぱり焼き キャベツとひじきの和え物 えんどう入りみそ汁	牛乳 ビスケット	米・さとう・みりん・こま	ぶた肉・ひじき・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ・さやえんどう
20	土			ぎつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
22	月	牛乳 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐・三色ナムル バナナ	牛乳 せんべい	米・片栗粉・さとう・油・こま・ごま油	ぶた肉・豆腐・赤みそ・牛乳	玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし・バナナ
23	火	牛乳 ヨーグルト	ごはん	さわらの塩焼き・はるさめサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豆乳もち	米・はるさめ・マヨネーズ・片栗粉・さとう	さわら・ハム・豆腐・みそ・牛乳・調整豆乳・きな粉	きゅうり・キャベツ・にんじん・みかん缶・もやし・玉ねぎ・ねぎ
24	水	牛乳 あられ	ごはん	鶏肉のごまからめ・のり酢和え チンゲンサイスープ	牛乳 ビスケット	米・片栗粉・油・さとう・みりん・こま	とり肉・ツナ缶・角のり・ベーコン・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・玉ねぎ
25	木	牛乳 せんべい	ごはん	とんてき風・小松菜サラダ えのきのすまし汁	牛乳 オレンジゼリー	米・さとう・油・マヨネーズ・こま	ぶた肉・ベーコン・豆腐・牛乳・ゼラチン・生クリーム	にんにく・玉ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・えのき・にんじん・さやえんどう・粉寒天・オレンジジュース
26	金	牛乳 フルーツ	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん オリエンタルサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ウエハース ビスケット	米・さとう・コーンフレーク・油・ごま油	ぎゅう肉・ツナ缶・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	ごぼう・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ
27	土			わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
29	月	牛乳 あられ	カレー ライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう	とり肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・パイン缶・もも缶・みかん缶
30	火	牛乳 せんべい	ごはん	さけのムニエル・和風サラダ 野菜スープ	牛乳 ジャムサンド	米・小麦粉・バター・油・さとう・食パン・ジャム	さけ・ベーコン・豆腐・牛乳	パセリ・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・玉ねぎ
31	水	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 麩入りすまし汁	のむヨーグルト ビスケット	米・油・オレンジマーマレード・マヨネーズ	とり肉・ちくわ・豆腐・つゆ麩・のむヨーグルト	オレンジジュース・キャベツ・コーン缶・にんじん・玉ねぎ・ねぎ

※保育園での手作りおやつの日には マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

