



令和5年5月予定献立表



マーシー保育園・
リトルマーシー

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	かや熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	月	あわごはん 鯉のほりカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク 焼き芋	ヨーグルト無糖 牛乳 卵 チーズ とりももにく とり レバー	あわ さつまいも ジャガイモ 白米	たまねぎ にんじん いんげん えのき コーン こまつな のり バナナ みかん缶 ミニトマト りんご
2	火	あわごはん ゴーヤーチャン プルー もずく酢 ちゃんこ 汁 フルーツ	ミルク 鯉のほりクッキー	糸かつお 白身魚 卵 ぶた にく 木綿豆腐 卵黄	あわ 小麦粉 砂糖 白 米	たまねぎ にんじん 長ネギ 赤 ピーマン もずく キャベツ きゅうり ゴーヤー オレンジ
6	土	中華丼 スープ フルーツ	ミルク おにぎり	うすら卵 ぶたにく ムキエ ビ	すりごま 砂糖 白米 はるさめ	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ 生しいたけ は くさい パクチオイ 葉生 バナナ
8	月	あわごはん クリームシ チュー ゴーヤーサラダ フルーツ	ミルク ごまころがし団子	牛乳 鶏ささ身 あずき あ ん つぶしあん きな粉 と りももにく	あわ ごま 乾 さつまい も 塊根 皮つき 蒸し ジャガイモ 白玉粉 白米	たまねぎ にんじん オレ ンジ ゴーヤー コーン にんじん プロッコリー
9	火	ご飯 さばの味噌煮 にんじんしりしりー すまし 汁 フルーツ	ミルク あまがし	牛乳 あずき さば 卵	あわ 押麦 黒糖 さつま いも 砂糖 白米	しょうが たまねぎ にん じん えのき パインアッ プル生
10	水	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ 生姜風味 のスープ フルーツ	ミルク りんごゼリー ビスケット	粉チーズ ミルク (低脂 肪) 鶏ひき肉 卵 チーズ	片栗粉 砂糖 スパゲッ ティ乾	しょうが たまねぎ トマトホール缶 トマト にんじん 青ピーマン キャ ベツ きゅうり しめじ りんご ジュース りんご
11	木	弁当会	ミルク ちんびん		黒糖 小麦粉 砂糖	
12	金	ごはん 魚の変わりパン粉焼 き ほうれん草炒め すまし 汁 フルーツ	ミルク ウインナーのパイロール	粉チーズ ベーコン ウイン ナー 白身魚 卵	小麦粉 パン粉 白米	たまねぎ にんじん オク ラ 果実 ゆで オレンジ しめじ ほうれん草
13	土	豚丼 野菜スープ フルーツ	ミルク おにぎり	牛乳 ぶたにく 脂身つき 生	砂糖 ジャガイモ しらた き 白米	たまねぎ トマト にんじ ん レタス バナナ プ ロッコリー
15	月	ハヤシライス スティック野 菜 白菜スープ	ミルク 大学いも	牛乳 生クリーム ベーコン ぎゅうにく	ごま 乾 さつまいも 砂 糖 白米	だいこん たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン きゅ うり 生しいたけ しめじ は くさい
16	火	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	牛乳 蒸しかまぼこ 卵 ぶ たばら肉 木綿豆腐 焼き鮭	切りこんにゃく こむぎ [中華めん類] 沖縄そば 生 こめ 砂糖	にんじん こまつな パナ ナ 焼きのり
17	水	あわごはん 鶏の甘酢炒め セロリチーズサラダ ワカメ 卵スープ フルーツ	ミルク マシュマロサンド	卵 チーズ とりももにく	あわ 片栗粉 すりごま 砂糖 白米	たまねぎ にんじん 青ピー マン きゅうり コーン セロリ たけのこ バナナ わかめ乾
18	木	ゆかりごはん グルコンから 揚げ にんじんしりしりー イナムドッチ フルーツ	ミルク ソーメンタチャー	かすてらかまぼこ グルコ ン 三枚肉 厚揚げ 卵 ツ ナフレック	あわ 片栗粉 こんにゃく そうめん 白米	レモン 全果 生 たまね ぎ にんじん こねぎ し いたけ乾 りんご
19	金	あわごはん 回鍋肉 大学い も 冬瓜のスープ フルーツ	ミロ ヨーグルトムース	ヨーグルト無糖 牛乳 生ク リーム 粉ゼラチン ぶたに く	あわ 片栗粉 ごま 乾 さつまいも 砂糖 白米	にんじん こねぎ 長ネギ 赤 ピーマン 青ピーマン いちご ジャム 低糖度 オレンジ キャベツ とうがん もずく
20	土	親子丼風 みそ汁 フルーツ	ミルク おにぎり	牛乳 とりももにく	砂糖 白米	たまねぎ トマト にんじ ん こねぎ 大根 バナナ プロッコリー
22	月	焼きそば すまし汁 フルーツ	ミルク キャロット蒸しパン	牛乳 卵 ぶたにく	砂糖 ホットケーキミック ス 蒸し中華めん	たまねぎ にんじん あお さ 素干し 青ピーマン きくらげ キャベツ パ ナナ
23	火	ご飯 魚フライタルタルソー ス ほうれん草の磯和え みそ汁 フルーツ	ミルク くずもち	牛乳 白身魚 きな粉 卵 ゆでたまご	あわ いもくず 黒糖 小 麦粉 パン粉 さつま いも 砂糖 白米	たまねぎ にんじん えのき オ レンジ 黄肉種 生 はくさい ほうれん草 焼きのり
24	水	トマト入りミートオム弁 フルーツ みそ汁	ミルク しらすとースト	鶏ひき肉 卵	砂糖 食パン 白米	たまねぎ トマト にんじん んにく レタス えのき さんど うさい 葉生 バナナ
25	木	はんだまのちらし寿司 エビフライ ごま和え 潮汁 フルーツ	ミルク パースターケーキ	あさり 牛乳 べにざけ 焼き 白身魚 エビ 卵	あわ すりごま ごま 乾 小麦粉 パン粉 砂糖 白米	にんじん あおさ 素干し い んげん オレンジ コーン こ まつな 菜の花 焼きのり
26	金	パン 鶏グラタン サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	牛乳 チーズ とりももにく ぶたレバー 焼き鮭	小麦粉 こめ 砂糖 スパゲッティ乾 ロールパ ン	たまねぎ トマト にんじん レタ ス えだまめ きゅうり コーン セロリ 生しいたけ ほうれん草 焼きのり りんご わかめ乾
27	土	ボロボロジュシー みそ汁 フルーツ	ミルク おにぎり	牛乳 油揚げ 三枚肉	さつまいも 白米	だいこん にんじん こね ぎ バナナ
29	月	キーマカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク かぼちゃパウンドケーキ	ヨーグルト無糖 牛乳 鶏ひ き肉 クリームチーズ 卵	小麦粉 砂糖 白米	だいこん たまねぎ にんじん 赤ピーマン えのき かぼちゃ バナナ プロッコリー みかん 缶
30	火	あわごはん 鶏のトマトソー ス煮 マッシュポテト レタ スのスープ フルーツ	ミルク おからドーナツ	牛乳 スキムミルク おから 生 だいず 乾 卵 とりも も肉	あわ 三温糖 砂糖 ジャ がいも 白米 粉糖 ホットケーキミックス	たまねぎ トマトホール缶 にんじん にんにく レタ ス しめじ りんご わか め乾
31	水	ご飯 白身魚のから揚げ 金平ごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク マドレーヌ	ミルク (低脂肪) 油揚げ 白身魚 卵	切りこんにゃく すりごま 小麦粉 砂糖 白米	たまねぎ トマト にんじ ん ごぼう こまつな プロッコリー りんご

ゴーヤー
の日

琉球料理
の日

誕生会

こどもの日

こどもの日の別名は五節句のひとつで、端午の節句。

奈良時代から続く古い行事で、菖蒲の香気でおを払い、身を浄めて無病息災を願うものでした。

菖蒲が「尚=武を尊ぶ」という意味に繋がることから、兜や鯉のぼりなどを飾り、

勇ましくお祝いする風習となりました。

