

5月

献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 木	ふきとひじきのごはん 白あえ みそ汁 ごはん	米 さとう すりごま(白)	鶏胸肉 削り節 ひじき 油揚げ 豆腐 ロースハム 生わかめ	にんじん えのきだけ ふき 栗ねぎ グリンピース(生) ほうれんそう もやし たまねぎ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 バームクーヘン
2 金	ちらしずし サイコロ揚げ すまし汁 ごはん	米 さとう 油 かたくり粉 ふ	油揚げ 卵 刻みのり 豚もも肉 干しわかめ 削り節	かんぴょう(粉) えのきだけ にんじん みつば さやえんどう 干し椎茸 しょうが キャベツ	牛 乳 あられ	お 茶 あんまき
7 水	シーフードカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 白ごま じゃがいも バター 小麦粉	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク ロースハム チーズ	しょうが 赤ピーマン にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 ポップコーン
8 木	ぼたてとえびのスパゲティ ミネストローネ バターロール	バターロール スパゲティ バター じゃがいも 油	ぼたて貝柱生 むきえび 刻みのり ベーコン	にんにく パセリ たまねぎ しめじ にんじん 青ピーマン セロリー トマト	もも缶	ココアミルク 小麦胚芽クッキー
9 金	春野菜のうま煮 しらす入りかき玉汁 ごはん	米 かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	鶏もも肉 削り節 しらす干し 卵 干しわかめ	たまねぎ 栗ねぎ にんじん だけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸	牛 乳 芋かりんとう	牛 乳 メロン類 ココアクッキー
10 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ	おにぎりがいります			牛 乳 せんべい	
12 月	香り焼きそば かんきつ類 クワッサン	蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 いか	しょうが 赤ピーマン にんにく かんきつ類 栗ねぎ キャベツ もやし くら	牛 乳 豆おかき	発酵乳 塩せんべい
13 火	肉じゃが 酢みそあえ 一ロゼリー ごはん	米 じゃがいも しらたき 油 さとう 一ロゼリー	豚もも肉 しらす干し ちくわ 干しわかめ	にんじん たまねぎ しめじ さやえんどう きゅうり だけのこ缶	牛 乳 あられ	牛 乳 かりんとう
14 水	お や こ え ん そ く 					
15 木	キスフライ グリンピースの ポタージュ 食パン	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも バター	さす 卵 牛乳 生クリーム	キャベツ グリンピース(生) たまねぎ 根菜ねぎ パセリ	牛 乳 クッキー	ミルク パイ菓子
16 金	肉とだけのこのごはし煮 合わせみそ汁 ごはん	米 板こんにやく 油 さとう	豚バラ肉 かつお節 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	だけのこ にんじん さやえんどう 栗ねぎ だいこん	牛 乳 ポーロ	豆乳ヨーグルト ウエハース
17 土	【なかよし保育】 なかよしランチ 				フルーツゼリー	
19 月	ホットドッグ クリームコーンスープ ヨーグルト ロールパン	ロールパン さとう	ウィンナー スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	キャベツ クリームコーン缶 にんじん たまねぎ パセリ	牛 乳 レーズンクッキー	りんごジュース チーズ菓子
20 火	そぼろどんぶり 五月汁 フルーツゼリー 麦ごはん	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも フルーツゼリー	鶏ひき肉 卵 刻みのり 豆腐 煮干し	さやえんどう だけのこ ごぼう そらまめ	牛 乳 ほんせんべい	発酵乳 おかき
21 水	シーフードカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 白ごま じゃがいも バター 小麦粉	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク ロースハム チーズ	しょうが 赤ピーマン にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 ポップコーン
22 木	ふきとひじきのごはん 白あえ みそ汁 ごはん	米 さとう すりごま(白)	鶏胸肉 削り節 ひじき 油揚げ 豆腐 ロースハム 生わかめ	にんじん えのきだけ ふき 栗ねぎ グリンピース(生) ほうれんそう もやし たまねぎ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 チーズパン
23 金	春野菜のうま煮 しらす入りかき玉汁 ごはん	米 かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	鶏もも肉 削り節 しらす干し 卵 干しわかめ	たまねぎ 栗ねぎ にんじん だけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸	牛 乳 芋かりんとう	牛 乳 メロン類 ココアクッキー
24 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ	おにぎりがいります			牛 乳 せんべい	
26 月	あんかけうどん チーズ ラップおにぎり	うどん(生) かたくり粉	鶏胸肉 削り節 チーズ	にんじん はくさい だけのこ缶 しめじ 根菜ねぎ	牛 乳 ごませんべい	発酵乳 塩せんべい
27 火	豆腐ハンバーグ 中華スープ ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油 さとう	しぼり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク ベーコン	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん しめじ さやえんどう	牛 乳 クラッカー	お 茶 どら焼き
28 水	肉団子と白菜のスープ煮 ポパイソテー クローロール	クローロール パン粉(乾燥) 油 バター	鶏ひき肉 卵	しょうが ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ コーン缶 にら はくさい 干し椎茸	牛 乳 おこし	レアチーズフルーツ クラッカー
29 木	【誕生会】カレーチャーハン ドーナツ風落とし揚げ 野菜スープ ごはん	米 バター 小麦粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 あらびきウィンナー チーズ 卵	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン コーン缶 パセリ	ヨーグルト	紅 茶 ケーキ
30 金	揚げ肉のインド煮 マカロニサラダ レーズンロール	レーズンロール かたくり粉 油 さとう じゃがいも マカロニ	豚もも肉 ツナ缶	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛 乳 ウエハース	お 茶 じゃが丸くん
31 土	【雪・赤組保育参加&おやつ試食会】 おたのしみランチ 				お 茶 開口笑 (手づくり)	

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

