

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 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 クラッカー	
6 木	ちらしずし 魚のごま竜田揚げ 若竹汁 ごはん	米 さとう かたくり粉 白ごま	油揚げ 卵 刻みのり さかな 生わかめ 削り節	かんぴょう(物) たけのこ にんじん さやえんどう みつば 干し椎茸 しょうが もやし	牛 乳 コーンフレーク	牛 乳 メロン類
7 金	キスフライ グリーンピースのポターージュ 一口ゼリー クロロール	クロロール 小麦粉 一口ゼリー バター パン粉(乾燥) じゃがいも マヨネーズ	きす 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	オレンジジュース ポーロ	お 茶 みたらし団子
8 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				牛 乳 せんべい	
10 月	ふきとひじきのごはん 五月汁 ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも	鶏胸肉 ひじき 油揚げ 豆腐 煮干し ヨーグルト	にんじん ふき グリンピース(生) たけのこ ごぼう そらまめ	牛 乳 あられ	牛 乳 かりんとう
11 火	カラフルマーボー ごぼうサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう かたくり粉 ごま油 マヨネーズ すりごま(白)	豚ひき肉 ちくわ	しょうが コーン缶 にんにく 根菜ねぎ たまねぎ キャベツ なす ごぼう 赤ピーマン にんじん 青ピーマン	牛 乳 チーズ菓子	豆乳ヨーグルト ウエハース
12 水	おやこえんぞく 					
13 木	ハッシュドビーフ ヨーグルトサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	牛肉 ロースハム ブレンヨーグルト	にんじん りんご たまねぎ きゅうり グリンピース(冷凍) コーン缶 しょうが パセリ にんにく キャベツ	牛 乳 おかき	ミルク ラスク
14 金	揚げ肉のインド煮 わかめとしらすの酢の物 バターロール	バターロール かたくり粉 油 じゃがいも さとう	鶏胸肉 生わかめ しらす干し	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 クラッカー	お 茶 おからドーナツ
15 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 あられ	
17 月	焼きそば トマトスープ 味付け煮干 クロワッサン	クロワッサン 油 煮し中華めん じゃがいも	豚もも肉 いかあおのり 花かつお ベーコン 味付け煮干	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト パセリ	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 小麦胚芽クッキー
18 火	肉と野菜のみそ炒め わかめスープ ごはん	米 さとう ごま油 油 白ごま	豚もも肉 豆腐 生わかめ	しょうが えのきだけ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし キャベツ たけのこ缶 なす	お 茶 おこし	発酵乳 グリーンケーキ
19 水	ハムカツサンド ポークビーンズ 食パン	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも さとう	ロースハム 卵 大豆(水割) 豚もも肉	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍)	牛 乳 のり巻きせんべい	プリン クッキー
20 木	肉じゃが 白みそ汁 ごはん	米 じゃがいも しらたき 油 さとう	豚もも肉 豆腐 煮干し	にんじん 葉ねぎ たまねぎ しめじ さやえんどう なめこ だいこん	お 茶 塩せんべい	牛 乳 メロン類
21 金	春野菜のうま煮 白あえ ごはん	米 かたくり粉 すりごま(白) 油 さとう じゃがいも	豚もも肉 削り節 豆腐 ロースハム	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たけのこ しめじ ふき さやえんどう 干し椎茸	牛 乳 豆腐かき	牛 乳 ワッフル
22 土	【赤・雪組 保育参加・おやつ試食会】 おたのしみランチ 				カラフル白玉 (手づくり)	
24 月	ふきとひじきのごはん 五月汁 ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも	鶏胸肉 ひじき 油揚げ 豆腐 煮干し ヨーグルト	にんじん ふき グリンピース(生) たけのこ ごぼう そらまめ	牛 乳 あられ	牛 乳 かりんとう
25 火	カラフルマーボー ごぼうサラダ レーズンパン	レーズンパン 油 さとう かたくり粉 ごま油 マヨネーズ すりごま(白)	豚ひき肉 ちくわ	しょうが コーン缶 にんにく 根菜ねぎ たまねぎ キャベツ なす ごぼう 赤ピーマン にんじん 青ピーマン	牛 乳 チーズ菓子	豆乳ヨーグルト ウエハース
26 水	肉とたけのこのこぶし煮 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	豚バラ肉 かつお節 豆腐 削り節	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お 茶 ほんせんべい	ココアミルク レーズンクッキー
27 木	【誕生会】 カレーチャーハン エビフライ 野菜スープ ごはん	米 バター 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも	豚ひき肉 えび 卵	にんにく キャベツ たまねぎ パセリ 赤ピーマン にんじん グリンピース(冷凍) ブロッコリー	牛 乳 あられ	紅 茶 ケーキ
28 金	揚げ肉のインド煮 わかめとしらすの酢の物 バターロール	バターロール かたくり粉 油 じゃがいも さとう	鶏胸肉 生わかめ しらす干し	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 クラッカー	お 茶 おからドーナツ
29 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 クッキー	
31 月	焼きそば トマトスープ 味付け煮干 ロールパン	ロールパン 油 煮し中華めん じゃがいも	豚もも肉 いか あおのり 花かつお ベーコン 味付け煮干	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト パセリ	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 小麦胚芽クッキー

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。

