




# 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 火	いり豆腐 酢みそあえ ごはん	米 油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 生わかめ ひじき いか ちくわ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 たけのこ	りんごジュース クラッカー	牛 乳 グリーンケーキ
2 水	ちらしずし 魚の竜田揚げ 発酵乳 ごはん	米 さとう 油 かたくり粉 ぶ	油揚げ 卵 発酵乳 刻みのり さかな 生わかめ 削り節	かんぴょう(乾) たけのこ にんじん みつば さやえんどう 干し椎茸 しょうが もやし	牛 乳 おかき	お 茶 あんまき
7 月	いわしのハンバーグ風 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油 はるさめ(乾) ごま油	いわしすり身 卵 牛乳 ロースハム	しょうが 干し椎茸 葉ねぎ もやし にんじん たまねぎ さやえんどう	牛 乳 ビスケット	ヨーグルト 塩せんべい
8 火	肉と野菜のみそ炒め じゃがにら汁 ごはん	米 かたくり粉 さとう ごま油 油 じゃがいも	豚もも肉 削り節	しょうが にら 青ピーマン キャベツ なす たまねぎ えのきたけ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 かりんとう
9 水	<b>お や こ え ん そ く (お菓子詰め合わせ)</b>					
10 木	春野菜のうま煮 わかめ入り卵とじ ごはん	米 かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	鶏肉もも肉 削り節 卵 生わかめ しらす干し	たまねぎ 葉ねぎ にんじん コーン缶 たけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 のり巻きせんべい
11 金	煮魚 五月汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく じゃがいも 一口ゼリー	さかな 豆腐 煮干し	しょうが たけのこ ごぼう そらまめ	牛 乳 かんきつ類	ミルク ワッフル
12 土	【家族ふれあいの日】 じゃこスパゲティ フルーツゼリー	スパゲティ バター 油 フルーツゼリー	しらす干し 刻みのり	にんにく たまねぎ 青ピーマン しめじ トマト	牛 乳 ポーロ	
14 月	肉団子の甘酢あんかけ 玉米湯(1イタ)	バターロール ごま油 かたくり粉 油 さとう	豚ひき肉 卵 牛乳	葉ねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう 干し椎茸 クリームコーン缶	フルーツゼリー	牛 乳 豆おかき
15 火	いり豆腐 酢みそあえ ごはん	米 油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 生わかめ ひじき いか ちくわ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 たけのこ	りんごジュース クラッカー	牛 乳 グリーンケーキ
16 水	八宝菜 わかめスープ チーズ ごはん	米 油 かたくり粉 ごま油 白ごま	豚もも肉 いか むきえび うずら卵 生わかめ チーズ	にんじん もやし たまねぎ はくさい チンゲンサイ 干し椎茸 えのきたけ	もも缶	ヤクルト ウエハース
17 木	焼きそば すまし汁 味付け煮干 ロールパン	ロールパン 蒸し中華めん 油 ぶ	豚もも肉 いか削り節 あおのり花かつお 豆腐 味付け煮干 生わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	お 茶 あられ	発酵乳 おからドーナツ
18 金	肉とたけのこのこぼし煮 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく 油 さとう	豚バラ肉 かつお節 豆腐 生わかめ 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	牛 乳 コーンフレーク	ミルク ごませんべい
19 土	【雪・赤組おやつ試食会】 卵とじうどん 味付け煮干し フルーツゼリー	うどん(生) フルーツゼリー	鶏ささ身 卵 かまぼこ 削り節 味付け煮干し	にんじん 干し椎茸 根菜ねぎ	マカロニ安倍川 	
21 月	いわしのハンバーグ風 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油 はるさめ(乾) ごま油	いわしすり身 卵 牛乳 ロースハム	しょうが 干し椎茸 葉ねぎ もやし にんじん たまねぎ さやえんどう	牛 乳 ビスケット	ヨーグルト 塩せんべい
22 火	肉と野菜のみそ炒め じゃがにら汁 ごはん	米 かたくり粉 さとう ごま油 油 じゃがいも	豚もも肉 削り節	しょうが にら 青ピーマン キャベツ なす たまねぎ えのきたけ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 かりんとう
23 水	ポークビーンズ シーフードサラダ クロロール	クロロール じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 豚もも肉 いか えび	たまねぎ レモン(果汁、生) にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 ほんせんべい	いちごシェイク レーズンクッキー
24 木	【誕生会】 ピズごはん すまし汁 鶏のごま揚げ 一口ゼリー ごはん	米 ごま油 かたくり粉 白ごま 油 一口ゼリー	鶏肉もも肉 卵 かまぼこ 削り節	グリンピース(生) みつば しょうが にんにく キャベツ だいこん 生椎茸	牛 乳 チーズ菓子	紅 茶 ケーキ
25 金	煮魚 五月汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく じゃがいも 一口ゼリー	さかな 豆腐 煮干し	しょうが たけのこ ごぼう そらまめ	牛 乳 かんきつ類	ミルク ワッフル
26 土	【家族ふれあいの日】 じゃこスパゲティ フルーツゼリー	スパゲティ バター 油 フルーツゼリー	しらす干し 刻みのり	にんにく たまねぎ 青ピーマン しめじ トマト	牛 乳 ポーロ	
28 月	肉団子の甘酢あんかけ 玉米湯(1イタ)	バターロール ごま油 かたくり粉 油 さとう	豚ひき肉 卵 牛乳	葉ねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう 干し椎茸 クリームコーン缶	フルーツゼリー	牛 乳 豆おかき
29 火	【月組試食会】 ふきとひじきのごはん 白あえ みそ汁 麦ごはん	米 麦 さとう すりごま(白)	鶏胸肉 ひじき 削り節 油揚げ 豆腐 ロースハム 生わかめ	にんじん たまねぎ ふき だいこん グリンピース(生) 葉ねぎ ほうれんそう もやし きくらげ(乾)	牛 乳 ポップコーン	牛 乳 フルーツヨーグルト
30 水	八宝菜 わかめスープ チーズ ごはん	米 油 かたくり粉 ごま油 白ごま	豚もも肉 いか むきえび うずら卵 生わかめ チーズ	にんじん もやし たまねぎ はくさい チンゲンサイ 干し椎茸 えのきたけ	もも缶	ヤクルト ウエハース
31 木	春野菜のうま煮 わかめ入り卵とじ ごはん	米 かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	鶏肉もも肉 削り節 卵 生わかめ しらす干し	たまねぎ 葉ねぎ にんじん コーン缶 たけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 のり巻きせんべい

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・離乳食をたべます。

