

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 金	ちらしずし 魚の竜田揚げ 若竹汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 油 かたくり粉 一口ゼリー	油揚げ 卵 刻みのり さかな 生わかめ 削り節	かんぴょう(乾) だけのこ 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 クッキー	お 茶 ワッフル
2 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	
7 木	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう マカロニ	鶏もも肉 ロースハム チーズ	にんにく きゅうり たまねぎ 赤ピーマン にんじん しめじ グリーンピース(冷凍) トマト缶詰(ホール)	牛 乳 あられ	牛 乳 フレークバー
8 金	煮魚 五月汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも 板こんにゃく一口ゼリー	さかな 豆腐 煮干し	しょうが だけのこ ごぼう そらまめ	牛 乳 おかき	牛 乳 ロールケーキ
9 土	【なかよし保育】 なかよしランチ					フルーツゼリー (午前)
11 月	カレーうどん ごまネーズあえ ごはん	米 うどん(生) かたくり粉 すりごま(白)	豚もも肉 油揚げ 削り節 ちくわ	にんじん たまねぎ 根深ねぎ キャベツ コーン缶 ほうれんそう	発酵乳 クラッカー	牛 乳 ラスク
12 火	ツナサラダサンド 野菜スープ チーズ 食パン	食パン じゃがいも	ツナ缶 ウィンナー チーズ	きゅうり 赤ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ コーン缶	牛 乳 パイ菓子	フルーツ白玉
13 水	チキンカレー フレンチサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク	にんにく ほうれんそう しょうが 赤ピーマン たまねぎ コーン缶 にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ	フルーツゼリー	牛 乳 かりんとう
14 木	ボークビーンズ ツナサラダ レーズンロール	レーズンロール じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 豚もも肉 ツナ缶 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛 乳 ポーロ	ココアミルク ウエハース
15 金	肉とだけのこのごぶし煮 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 油揚げ 生わかめ 削り節	だけのこ にんじん さやえんどう だいこん 葉ねぎ	もも缶	牛 乳 ココアクッキー
16 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			ゼリー	
18 月	ふきとひじきのごはん 白あえ すまし汁 ごはん	米 さとう すりごま(白) ふ	鶏胸肉 かまぼこ 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 みつば グリーンピース(生) ほうれんそう もやし しめじ	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 バームクーヘン
19 火	白身魚フライ グリーンピースのポタージュ ロールパン	ロールパン 小麦粉 パン粉(乾燥) バター 油 じゃがいも	白身魚 卵 牛乳 生クリーム	キャベツ グリーンピース(生) たまねぎ 根深ねぎ パセリ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 塩せんべい
20 水	お や こ え ん そ く 					
21 木	香り焼きそば フルーツゼリー クワッサン	クワッサン 蒸し中華めん 油 ごま油 フルーツゼリー	豚もも肉 いか	しょうが 赤ピーマン にんにく 葉ねぎ キャベツ もやし にら	牛 乳 ウエハース	牛 乳 フレークバー
22 金	煮魚 五月汁 一口ゼリー ごはん	米 さとうじゃがいも 板こんにゃく一口ゼリー	さかな 豆腐 煮干し	しょうが だけのこ ごぼう そらまめ	牛 乳 おかき	牛 乳 ロールケーキ
23 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	
25 月	カレーうどん ごまネーズあえ ごはん	米 うどん(生) かたくり粉 すりごま(白)	豚もも肉 油揚げ 削り節 ちくわ	にんじん たまねぎ 根深ねぎ キャベツ コーン缶 ほうれんそう	発酵乳 クラッカー	牛 乳 ラスク
26 火	豆腐の落とし揚げ 中華スープ クワロール	クワロール かたくり粉 油	豚ひき肉 しぼり豆腐 卵 スキムミルク ベーコン	クリームコーン缶 さやえんどう コーン缶 葉ねぎ ブロッコリー はくさい にんじん	牛 乳 ポップコーン	牛 乳 メロン類 ビスケット
27 水	じゃがいもと鶏肉の 揚げ煮 味付け煮干 みそ汁 ごはん	米 じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 削り節 味付け煮干	さやいんげん たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 豆おかき	ミルク レーズンクッキー
28 木	【誕生会】チキンライス エビフライ コンソメスープ ごはん	米 油 パン粉 かたくり粉 サラダ油 じゃがいも	鶏もも肉 えび 卵 あおのり	たまねぎ コーン缶 にんじん 青ピーマン キャベツ えのきたけ パセリ	牛 乳 ぼんせんべい	紅 茶 ケーキ
29 金	肉とだけのこのごぶし煮 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 油揚げ 生わかめ 削り節	だけのこ にんじん さやえんどう だいこん 葉ねぎ	もも缶	牛 乳 ココアクッキー
30 土	【雪・赤組保育参加&おやつ試食会】 おたのしみランチ				(手づくり) あじさいミルク	

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。

