




1 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
5 月	【おめでどう会】 そぼろどんぶり フルーツゼリー みそ汁 フルーツゼリー 麦ごはん	米 麦 さとう かたくり粉 油 フルーツゼリー	鶏ひき肉 卵 豆腐 刻みのり生わかめ 煮干し	さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	 牛 乳 おかき
6 火	カレーライス ツナサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 サラダ油 油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛 乳 ビスケット	牛 乳 おかき
7 水	豆腐ハンバーグ 春雨スープ チーズ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) 油 さとう はるさめ(乾)	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵スキムミルク ロースハム 生わかめ チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい	プリン	お 茶 味噌煮おでん
8 木	八宝菜 中華スープ 麦ごはん	米 麦 油 かたくり粉 ごま油	豚もも肉 いか むきえび うずら卵 豆腐 ベーコン	赤ピーマン たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ缶 干し椎茸 かぶ にんじん 葉ねぎ	お 茶 あられ	野菜果汁 バームクーヘン
9 金	コーンクリームシチュー ハムサラダ バターロール	バターロール さとう じゃがいも 白ごまバター 小麦粉 油 サラダ油	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん コーン缶 グリンピース(冷凍) きゅうり クリームコーン缶 キャベツ りんご	牛 乳 パイ菓子	お 茶 ぜんざい
10 土	【父親保育参加】 げんきにあそぼ (おみやげ)				フルーツゼリー	
13 火	チーズとパインのサンド ミネストローネ 一口ゼリー 食パン	食パン じゃがいも マカロニ 油 一口ゼリー	スライスチーズ ロースハム 鶏胸肉	パイン缶 にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	牛 乳 卵ボーロ	お 茶 みたらしだんご
14 水	魚の梅煮 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	梅干し しょうが たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	ホットココア クッキー
15 木	大根と肉の煮物 もやしあえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 すりごま(白) ごま油	豚もも肉 生揚げ 角切りこんにゃく ちくわ いか	だいこん にんじん さやいんげん もやし こまつな	牛 乳 クラッカー	牛 乳 グリーンケーキ
16 金	五目うどん 納豆あえ 味付け煮干 ごはん	米 干しうどん(乾)	鶏もも肉 かまぼこ 削り節 納豆 花かつお 味付け煮干	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ ほうろんそう もやし	牛 乳 かりんとう	みかん 小麦胚芽クッキー
17 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 チーズ菓子	
19 月	カレーライス ツナサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 サラダ油 油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛 乳 ビスケット	牛 乳 おかき
20 火	ゆかりごはん 野菜の炊き合わせ かき玉汁 ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう かたくり粉	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 かまぼこ 卵	ゆかり粉 にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ えのきたけ みつば	牛乳 クッキー	牛 乳 肉まん
21 水	豆腐ハンバーグ 春雨スープ チーズ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) 油 さとう はるさめ(乾)	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵スキムミルク ロースハム 生わかめ チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい	プリン	お 茶 豆乳みそリゾット
22 木	八宝菜 中華スープ 麦ごはん	米 麦 油 かたくり粉 ごま油	豚もも肉 いか むきえび うずら卵 豆腐 ベーコン	赤ピーマン たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ缶 干し椎茸 かぶ にんじん 葉ねぎ	お 茶 あられ	発酵乳 バームクーヘン
23 金	鮭フライのりんごソース コンソメスープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 パン粉(乾燥) マヨネーズ 油 じゃがいも	鮭(皮なし) 卵 プレーンヨーグルト ウィンナー	りんご キャベツ にんじん たまねぎ パセリ コーン缶	お 茶 おこし	お 茶 ぜんざい
24 土	【なかよし保育】 卵とベーコンの Pasta りんごジュース	スパゲティ 油	ベーコン 卵	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ りんご100%ジュース	牛 乳 塩せんべい	
26 月	チーズとパインのサンド ミネストローネ 一口ゼリー 食パン	食パン じゃがいも マカロニ 油 一口ゼリー	スライスチーズ ロースハム 鶏胸肉	パイン缶 にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	牛 乳 卵ボーロ	牛 乳 ごぼうチップス みかん
27 火	魚の梅煮 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	梅干し しょうが たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	りんご ビスケット
28 水	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう さといも	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 油揚げ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 こまつな たまねぎ	お 茶 おかき	りんごジュース ドーナッツ
29 木	【誕生会】 肉とごぼうの混ぜごはん 魚の磯辺揚げ すまし汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく ぶ ごま油 さとう 白ごま 小麦粉	牛肉 さかな あおのり 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん みつば もやし たまねぎ 葉ねぎ	お 茶 かりんとう	紅 茶 ケーキ
30 金	カレー肉じゃが わかめスープ レースンロール	レースンロール じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 かたくり粉	豚もも肉 削り節 生わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい コーン缶	牛 乳 のり巻きせんべい	お 茶 五平餅
31 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 チーズ菓子	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食を食べます。

