

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 月	鶏肉のトマト煮 はるさめサラダ バターロール	バターロール 油 さとう はるさめ(粉) ごま油	鶏もも肉 生わかめ	にんにく コーン缶 たまねぎ もやし にんじん みかん缶 きゅうり しめじ グリンピース(冷凍) トマト缶詰(ホール)	牛 乳 ポーロ	ヨーグルト 塩せんべい
2 火	ちらしずし 鶏のから揚げ 若竹汁 ごはん	米 さとう 油 かたくり粉	油揚げ 卵 刻みのり 鶏もも肉 生わかめ 削り節	かんぴょう(粉) だけのこ みつば にんじん さやえんどう 干し椎茸 しょうが もやし	牛 乳 豆おかし	牛 乳 とうふドーナツ
6 土	【家族ふれあいの日】 みそラーメン チーズ オレンジジュース	中華めん(生)	焼き豚 生わかめ チーズ	にんじん もやし しめじ 栗ねぎ オレンジジュース果汁100	牛 乳 のり巻きせんべい	
8 月	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	鶏もも肉 削り節 卵 生わかめ しらす干し	たまねぎ 栗ねぎ にんじん コーン缶 だけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸	牛 乳 おこし	ヤクルト パイ菓子
9 火	グリンピースのポタージュ キスフライ クロロール	クロロール 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも バター	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	牛 乳 ごませんべい	お 茶 みたらし団子
10 水	おやこえんそく(おやつ)					
11 木	ハムカツサンド ミネストローネ ヨーグルト 食パン	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも マカロニ	ロースハム 卵 豚もも肉 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ	牛 乳 レーズンクッキー	かんきつ類 ビスケット
12 金	五目きんぴら かき玉汁 麦ごはん	米 白ごま 麦 かたくり 粉 油 ごま油 さとう 糸こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 かまぼこ 卵 削り節	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ みつば	牛 乳 コーンフレーク	クラッカー フルーツヨーグルト
13 土	【家族ふれあいの日】 月見うどん 味付け煮干 フルーツゼリー	うどん(生)	かまぼこ 卵 削り節 味付け煮干 フルーツゼリー	ほうれんそう しめじ	牛 乳 チーズ菓子	
15 月	鶏肉のトマト煮 はるさめサラダ バターロール	バターロール 油 さとう はるさめ(粉) ごま油	鶏もも肉 生わかめ	にんにく コーン缶 たまねぎ もやし にんじん みかん缶 きゅうり しめじ グリンピース(冷凍) トマト缶詰(ホール)	牛 乳 ポーロ	ヨーグルト 塩せんべい
16 火	肉とだけのこのこぶし煮 白みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう じゃがいも	豚バラ肉 かつお節 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し	だけのこ にんじん さやえんどう 栗ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 とうふドーナツ
17 水	中華炒め わかめスープ 麦ごはん	米 白ごま 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	いか むきえび 豚もも肉 豆腐 生わかめ	たまねぎ 干し椎茸 青ピーマン しょうが 赤ピーマン もやし きくらげ(粉) にんじん チンゲンサイ だけのこ缶	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 ごまポテト
18 木	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 だけのこ ごぼう そらめ	牛 乳 あられ	発酵乳 ココアクッキー
19 金	はたてとえびのスパゲティ 野菜スープ チーズ ロールパン	ロールパン スパゲティ バター じゃがいも	はたて貝柱生 むきえび 刻みのり チーズ	にんにく えのきたけ にんじん 青ピーマン キャベツ パセリ	プリン	牛 乳 塩せんべい
20 土	【家族ふれあいの日】 みそラーメン チーズ オレンジジュース	中華めん(生)	焼き豚 生わかめ チーズ	にんじん もやし しめじ 栗ねぎ オレンジジュース果汁100	牛 乳 のり巻きせんべい	
22 月	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	鶏もも肉 削り節 卵 生わかめ しらす干し	たまねぎ 栗ねぎ にんじん コーン缶 だけのこ ふき さやえんどう 干し椎茸	牛 乳 おこし	ヤクルト パイ菓子
23 火	グリンピースのポタージュ キスフライ クロロール	クロロール 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも バター	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	牛 乳 ごませんべい	お 茶 みたらし団子
24 水	魚の南蛮漬け そうめん汁 ごはん	米 かたくり粉 油 さとう ごま油 そうめん	さかな 油揚げ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう 栗ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 メロン クラッカー
25 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 小麦粉 パン粉(乾燥) じゃがいも	鶏もも肉 えび 卵	もやし パセリ にんじん 青ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン缶	ヨーグルト	紅 茶 ケーキ
26 金	五目きんぴら かき玉汁 麦ごはん	米 白ごま 麦 かたくり 粉 油 ごま油 さとう 糸こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 かまぼこ 卵 削り節	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ みつば	牛 乳 コーンフレーク	クラッカー フルーツヨーグルト
27 土	【雪・赤組：おやつ試食会】 月見うどん 味付け煮干 フルーツゼリー	うどん(生)	かまぼこ 卵 削り節 味付け煮干 フルーツゼリー	ほうれんそう しめじ	りんごジュース おせんべい	
29 月	はたてとえびのスパゲティ 野菜スープ チーズ ロールパン	ロールパン スパゲティ バター じゃがいも	はたて貝柱生 むきえび 刻みのり チーズ	にんにく えのきたけ にんじん 青ピーマン キャベツ パセリ	プリン	牛 乳 塩せんべい
30 火	【月組：試食会】 ふきとひじきのごはん 白あえ みそ汁 フルーツゼリー ごはん(レーズンパン)	米 さとう すりごま(白) じゃがいも	鶏胸肉 ひじき 油揚げ 豆腐 ロースハム 削り節 フルーツゼリー	にんじん たまねぎ ふき もやし だいこん グリンピース(生) 栗ねぎ ほうれんそう きくらげ(粉)	もも缶	抹茶ミルク どら焼き
31 水	中華炒め わかめスープ 麦ごはん	米 白ごま 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	いか むきえび 豚もも肉 豆腐 生わかめ	たまねぎ 干し椎茸 青ピーマン しょう が 赤ピーマン もやし きくらげ(粉) にんじん チンゲンサイ だけのこ缶	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 ごまポテト

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。

