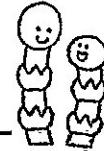


5月の献立表

2024年05月

(0)333

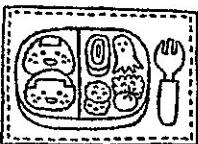


みどりの保育園(一般)

| 日付 | 朝おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 01 水 | ごぼう スティック | ご飯 すまし汁(はんべん・みつば) 豚肉のスタミナ焼き コールスローサラダ フルーツ | 胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖 | 豚肉、卵、ハム(乳含む) | メロン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、ピーマン、コーン缶、みつば、ねぎ、にんにく | お茶 チャーハン(ハム) スープ(えのき・玉ねぎ) |
| 02 木 子どもの 日の メニュー | かぶの 煮物 | グリンピースごはん すまし汁(わかめ・豆腐) こいのぼりの春巻き ポテトサラダ フルーツ | じゃがいも、胚芽米、もち米、春巻きの皮、米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖 | 絹ごし豆腐、チーズ、ハム(乳含む)、鶏肉 | デコポン、にんじん、きゅうり、グリンピース、たけのこ(ゆで)、グリンピース、干しいたけ、わかめ(乾) | お茶 中華ちまき 人参ステイック |
| 07 火 | こんぶ | ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ | さつまいも、米、胚芽米、ごま、きび砂糖 | かじき、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐 | デコポン、にんじん、もやし、板こんにゃく、さやえんどう、干しいたけ | お茶 焼きおにぎり ふかし芋 |
| 08 水 | 大根 スティック | ご飯 スープ(豆腐・わかめ) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ | じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、みそ、しらす干し、赤みそ | かき、こまつな、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、パセリ、万能ねぎ、切り干しいたこん、わかめ(乾)、にんにく | 牛乳 ツナとポテトのソテー ゆでブロッコリー |
| 09 木 | 胡瓜 スティック | ご飯 すまし汁(かわいい・なると) あじの香り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ | じゃがいも、胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖 | あじ、牛乳、豚ひき肉、なると(乳・卵なし)、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター | メロン、たまねぎ、しらたき、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ、こんぶ、かいわれたいこん、いんげん、にんにく | お茶 きのこのリゾット風 こんぶ |
| 10 金 | 人参 スティック | ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 肉豆腐 かぼちゃの煮物 フルーツ | 胚芽米、小麦粉、メールシロップ、きび砂糖、油 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、豆乳、みそ、バター | かぼちゃ、りんご、だいこん、しらたき、りんご、ねぎ、たまねぎ、にんじん、なめこ | 牛乳 ホットケーキ (りんご入り) 大根ステイック |
| 11 土 | ゆで さつま芋 | けんちんうどん(みそ) キャベツのおかか和え フルーツ | ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、ごま油、油、ごま、はちみつ、きび砂糖 | 豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | いちご、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、干しいたけ、あおのり | お茶 おにぎり(青のり) にんじんのマリネ |
| 13 月 | 煮干し | ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鰯の竜田揚げ ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ | 胚芽米、食パン(乳・卵なし)、片栗粉、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖 | 牛乳、さわら、みそ、しらす干し | メロン、しらたき、ピーマン、キャベツ、ごぼう、にんじん、あさつき、しょうが、わかめ | 牛乳 じやこトースト ごぼうステイック |
| 14 火 | ゆで プロッコリー | カレーライス 福神漬け シルバーサラダ フルーツ | 胚芽米、小麦粉、じゃがいも、はるさめ、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、油、はちみつ、ごま油、きび砂糖 | 牛乳、調製豆乳、豚肉、チーズ、豆乳、ベーコン(乳含む) | りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、福神漬、コーン缶、しめじ、にんじん、グリーンスプラス、ピーマン、にんにく、しょうが | 牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり |
| 15 水 | 粉ふき芋 | ご飯 すまし汁(はんべん・みつば) 豚肉のスタミナ焼き コールスローサラダ フルーツ | 胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖 | 豚肉、卵、ハム(乳含む) | メロン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、ピーマン、コーン缶、みつば、ねぎ、にんにく | お茶 チャーハン(ハム) スープ(えのき・玉ねぎ) |
| 16 木 野外 保育 | ゆで そら豆 | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の南部焼き 春雨炒め フルーツ | じゃがいも、胚芽米、片栗粉、はるさめ、油、黒ごま | べにさけ、みそ、ツナ油漬缶、バター | オレンジ、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、焼きのり | お茶 ポテトもち かぶのゆかり和え |
| 17 金 | ゆで アスパラ | パン トマトスープ マカロニグラタン(チキン) プロッコリーのサラダ フルーツ | コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、バター、粉チーズ | いちご、しめじ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、プロッコリー、カリフラワー、セロリー、レタス、ホールトマト缶詰、パセリ | お茶 しめじごはん 胡瓜ステイック(塩) |

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギーkcal・たんぱく質g・脂質g)

16日(木)野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。乳児クラスは給食があります。



献 立 表

2024年05月

| 日付 | 朝おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|---------------------------|--------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| | | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 18 土 | 人参 ステイック | 焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ | 米、焼きそばめん(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉 | 鶏もも肉、牛乳、豚肉、みそ、煮干し | メロン、ねぎ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、焼きのり、あおのり | 牛乳 焼きそば 煮干し |
| 20 月 | こんぶ | ご飯 かぶのスープ まんまるシュウマイ 和風サラダ フルーツ | 胚芽米、コーンフレーク、きび砂糖、米、片栗粉、黒ごま、ごま、ごま油 | ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、バター、みそ | オレンジキャベツ、たまねぎ、みかん缶、かぶ、きゅうり、コーン缶、干しとう、にんじん、しょうが、干しいたけ、カットわかめ、わかめ(乾) | お茶 フルーツヨーグルト レーズンおこし |
| 21 火 きみどり クリッキング | ごぼう ステイック | ご飯 豚汁 かじきの照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ | ○さつまいも、○米、胚芽米、米、○ごま、きび砂糖 | かじき、ちくわ(乳・卵なし)、豆みそ、凍り豆腐、豚肉、油揚げ | デコポン、にんじん、もやし、板こんにゃく、さやえんどう、干しいたけ、大根、里芋、ごぼう、つきこん | お茶 焼きおにぎり ふかし芋 |
| 22 水 | 大根 ステイック | ご飯 スープ(豆腐・わかめ) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ | じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、みそ、しらす干し、赤みそ | かき、ごまつな、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、バセリ、万能ねぎ、切り干しだいこん、わかめ(乾)、にんにく | 牛乳 ツナとポテトのソテーでブロッコリー |
| 23 木 | 胡瓜 ステイック | ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) あじの香り焼き 肉じやが(ひき肉) フルーツ | じゃがいも、胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖 | あじ、牛乳、豚ひき肉、なると(乳・卵なし)、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター | メロン、たまねぎ、しらたき、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきだけ、こんぶ、かいわれだいこん、いんげん、にんにく | お茶 きのこのリゾット風 こんぶ |
| 24 金 誕生会 | かぶの 煮物 | 麦ご飯 すまし汁(豆腐・人参) ミックスフライ マカロニサラダ フルーツ | 小麦粉、胚芽米、パン粉、押麦、マカロニ、きび砂糖、油、米、マヨドレ(乳・卵なし) | 牛乳、豚肉(ヒレ)、大正えび、バター、絹ごし豆腐、卵 | オレンジ、メロン、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、いちごジャム、万能ねぎ | 牛乳 ホットビスケット オレンジ |
| 25 土 | ゆで さつま芋 | けんちんうどん(みそ) キャベツのおかか和え フルーツ | ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、ごま油、油、ごま、はちみつ、きび砂糖 | 豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | いちご、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、干しいたけ、あおのり | お茶 おにぎり(青のり) にんじんのマリネ |
| 27 月 | 煮干し | ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鱈の竜田揚げ ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ | 胚芽米、食パン(乳・卵なし)、片栗粉、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖 | 牛乳、さわら、みそ、しらす干し | メロン、しらたき、ピーマン、キャベツ、ごぼう、にんじん、あさつき、しようが、わかめ | 牛乳 じやこトースト ごぼうステイック |
| 28 火 | ゆで ブロッコリー | カレーライス 福音漬け シルバーサラダ フルーツ | 胚芽米、小麦粉、じゃがいも、はるさめ、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、油、はちみつ、ごま油、きび砂糖 | 牛乳、調製豆乳、豚肉、チーズ、豆乳、ベーコン(乳含む) | りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、福音漬、コーン缶、しめじにんじん、グリーンアスパラガス、ピーナッツ、にんにく、しょうが | 牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり |
| 29 水 | 粉ふき芋 | ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 肉豆腐 かぼちゃの煮物 フルーツ | 胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、豆乳、みそ、バター | かぼちゃ、りんご、だいこん、しらたき、りんご、ねぎ、たまねぎ、にんじん、なめこ | 牛乳 ホットケーキ (りんご入り) 大根ステイック |
| 30 木 | ゆで そら豆 | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の南部焼き 春雨炒め フルーツ | じゃがいも、胚芽米、片栗粉、はるさめ、油、黒ごま | べにさけ、みそ、ツナ油漬缶、バター | オレンジ、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、焼きのり | お茶 ポテトもち かぶのゆかり和え |
| 31 金 | ゆで アスパラ | パン トマトスープ マカロニグラタン(チキン) ブロッコリーのサラダ フルーツ | コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ、バター、粉チーズ | いちご、しめじ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、レタス、ホールトマト缶詰、バセリ | お茶 しめじごはん 胡瓜ステイック(塙) |

5月のフルーツは、宇和ゴールド・きよみオレンジ・ジューシーフルーツ・メロン・いちご等になります。

