

# 2019年5月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	
7 火	こどもの日メニュー	<コーンピラフ> 五分つき米 ツナ(7)コーン(3) コンソメ 醤油 マーガリン	<こいのぼりハンバーグ> 合びき肉(40)たまねぎ(5)にんじん(3) パン粉 こしょう ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(5)	<じゃがいもスープ> じゃがいも(20) だいこん(18) しめじ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<サラダ> キャベツ(25) きゅうり(12)卵(5) 黄パプリカ(5) ドレッシング	ベジタブル スティック  お茶	かしわもち 白玉粉(20)絹ごし豆腐(6) あんこ(10) 砂糖 かしわの葉 お茶	
8 水	あじの蒲焼 野菜の昆布和え 豆腐のみそ汁	あじ(40)  豆腐(20) みそ(10)	こねぎ(2) キャベツ(20)にんじん(5)ピーマン(4) たまねぎ(23)しめじ(8) ほうれんそう(3)	油 片栗粉	めんつゆ 酒 塩昆布 いりこだし	クラッカー  お茶	みんな大好き！キャロットケーキ ホットケーキミックス(22)卵(8) 牛乳(7)砂糖 マーガリン にんじん(4) お茶	
24 金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	
9 木	鶏飯 (鶏飯スープ)	鶏ささみ(30)卵(10)	干しいたけ(1)山川漬(5) こねぎ(2)	砂糖 油 五分つき米	醤油 みりん 昆布・鰹だし	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	
23 木	しらすサラダ 果物	しらす干し(8)	キャベツ(28)にんじん(8)もやし(5)トマト(10)		ドレッシング	お茶	ミルクココア	
10 金	五目煮 たけのこのみそ汁	ちくわ(10)鶏もも肉(5) 乾燥大豆(4) みそ(10)	だいこん(40)にんじん(8) いんげん(3)ごぼう(10) もやし(18)たけのこ(16) わかめ(7)とうみょう(2)	こんにやく(18) ごま油 砂糖	醤油 みりん いりこだし	うのはな クッキー	揚げパン 食パン(40) 油 きな粉 黒砂糖 塩	
20 月	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	お茶	お茶	
11 土	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(50) ウインナー(15) キャベツ(14) 油 こしょう ケチャップ	<トマトスープ> トマト(18)たまねぎ(25) エリンギ(8)じゃがいも(20) パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> いちご(30) <春野菜の付け合わせ> にんじん(8)スナップエンドウ(12) マヨネーズ	<牛乳> 牛乳(180)	おにぎり せんべい  お茶	グリーンコープのおやつ  ミルクココア	
13 月	カレーうどん スナップエンドウのごま和え	豚肉(23)	にんじん(8)たまねぎ(25) グリーンピース(4) スナップエンドウ(8)キャベツ(34) 切干大根(2.5)にんじん(8)	うどん麺 油 ごま	カレールウ 鰹だし めんつゆ	星せんべい	まっちゃんふくれがし 小麦粉(20)まっちゃん粉(0.5) 卵(5)牛乳(8)砂糖	
27 月	果物		なつみかん(50)			お茶	お茶	
14 火	鶏のトマトソースがけ 五月の野菜いっぱいスープ	鶏もも肉(40)	たまねぎ(23)にんじん(8)にんにく(1) しめじ(8)トマト水煮缶(30)パセリ(0.5) キャベツ(10)コーン(3) こまつな(4)エリンギ(8)	油 じゃがいも(20)	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	
28 火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	
15 水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(7)たまねぎ(28)にんじん(8) しめじ(8)かまぼこ(9) グリーンピース(3)しょうが(1) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)もやし(18) わかめ(6)ふかねぎ(3) みそ(10) いりこだし		えびしお  お茶	新じゃがを味わおう♪ ～ふかしいも～ じゃがいも(45) マヨネーズ お茶	
16 木	ハヤシライス コールスローサラダ	牛肉(12) ツナ(8)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3) キャベツ(32)ピーマン(5) きゅうり(13)コーン(3)	じゃがいも(23) 五分つき米 油 マヨネーズ	ハヤシライسلウ こしょう 醤油	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ	
25 土	果物		りんご(50)			お茶	ミルク	
17 金	八宝菜 中華スープ	えび(14) かまぼこ(8) ハム(8)	にんじん(10)たまねぎ(32)しょうが(1) チンゲンサイ(18)干しいたけ(0.8) しめじ(8)ほうれんそう(5) もやし(18)	片栗粉 ごま油 ごま	みりん 醤油 中華だし 醤油	おにぎり せんべい	フルーツヨーグルト ヨーグルト(40) みかん缶(15)もも缶(15)	
29 水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	
18 土	親子遠足	遠足のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。						
21 火	かつおのカレー揚げ 切干大根の炒め煮 青のりのすまし汁	かつお(40)  豆腐(20)	にんにく(1) 切干大根(1.5)にんじん(8)こまつな(28) 青のり(8)えのき(8)たまねぎ(24) みつば(2)	油 片栗粉 油 砂糖	カレー粉 こしょう 酒 みりん 醤油 鰹・昆布だし 醤油	ごま スティック	グリーンコープのおやつ	
30 木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	
22 水	厚揚げの野菜たっぷりあんかけのせ みそ汁	厚揚げ(30)	たまねぎ(20)にんじん(8)しめじ(8) ピーマン(5) もやし(18)えのき(8) わかめ(7)こねぎ(2)	片栗粉 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	星せんべい	フライドポテト じゃがいも(45) 油 塩	
31 金	しらすごはん	しらす干し(5)	グリーンピース(4)	五分つき米	醤油 昆布	お茶	お茶	

★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。

★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。

★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。

★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。

★献立に書いてある( )は、グラム数です。

★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、給食室ホワイトボードにてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪ 5月の旬の食材 ♪

<野菜> スナップエンドウ、ごぼう、キャベツ、新じゃがいも、にら、アスパラガス、かぶ、そらまめ、きぬさや、グリーンピース、わらび

<果物> びわ、キウイ、なつみかん、ひゅうがなつ

<魚介類> かつお、あじ、わかめ、ひじき

