

平成30年5月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

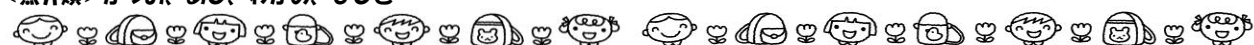
日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	火	白身魚の甘酢あんかけ 油揚げのみそ汁	白身魚(40) 油揚げ(6) みそ(10)	にんじん(8)たまねぎ(23)ピーマン(5) しいたけ(5)しょうが(1) もやし(17)えのき(8) こねぎ(2)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん 酒 酢 いりこだし	ベジタブル スティック	5/1 グリーンコープのおやつ ミルク 5/18 ふくれがし・お茶 小麦粉(20) 黒砂糖 食用重曹 酢	ピラフ	
18	金	ごはん			五分つき米		お茶		オニオンスープ	
2	水	こどもの日メニュー	<ツナピラフ> 五分つき米 ツナ(7)コーン(3) たまねぎ(12) 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(8)にんじん(3) こしょう ケチャップ パン粉 アスパラガス(5)にんじん(3)	<野菜スープ> じゃがいも(20) だいこん(18) エリンギ(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) 黄パプリカ(5) ドレッシング	うのはな クッキー	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	かしわ ごはん みそ汁	
7	月	炒り豆腐 すまし汁	豆腐(30)卵(8) ベーコン(13)	たまねぎ(28)しょうが(1)にんじん(8) しめじ(8)こねぎ(2) だいこん(18)えのき(8) みつば(2)	ごま油 砂糖 花ふ	醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	おにぎり せんべい	やさいのパンケーキ ホットケーキミックス(25) にんじん(5)パセリ(0.4) 卵(5)牛乳(8) 砂糖 油	えびピラフ	
21	月	炊き込みごはん		たけのこ(8)きぬさや(2)干しいたけ(0.5)	五分つき米	醤油 みりん	お茶		卵スープ	
8	火	白身魚の野菜ソテー添え 卵スープ	白身魚(40) 卵(8)	エリンギ(8)たまねぎ(28) にんじん(8)ほうれんそう(5) もやし(15)えのき(8) にら(2)	マーガリン 小麦粉	こしょう 酒 醤油 みりん コンソメ 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	うどん	
22	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア		
9	水	はるさめの中華炒め 中華スープ	鶏もも肉(30) かまぼこ(7)	たまねぎ(30)にんじん(8)たけのこ(12) しょうが(1)チンゲンサイ(18) だいこん(22)しめじ(8) とうみょう(2)	はるさめ(2) ごま油	醤油 みりん 酒 中華だし 中華だし 醤油	さくっと とうもろこし	おいもてんぷら じゃがいも(45) てんぷら粉 塩 油	おにぎり	
28	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁	
10	木	つわとたけのこの煮しめ かぼちゃのみそ汁	ちくわ(13) みそ(10)	たけのこ(18)つわ(8)きぬさや(2) にんじん(8)干しいたけ(1) たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)	こんにやく(18) 砂糖 かぼちゃ(25)	昆布・鰹だし 醤油 みりん いりこだし	星せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
24	木	ひじきごはん	ツナ(8)	干しひじき(0.5)いんげん(2)	五分つき米	醤油	お茶	ミルク	卵スープ	
11	金	中華丼 野菜サラダ わかめスープ	えび(12) うずらの卵(15) しらす干し(7)	たまねぎ(25)しょうが(1)たけのこ(10) にんじん(8)こねぎ(2) キャベツ(30)きゅうり(12)赤ピーマン(5) だいこん(25)わかめ(8)えのき(8) ふかねぎ(3)	ごま油 片栗粉 五分つき米	醤油 みりん 中華だし ドレッシング 中華だし 醤油	うのはな クッキー	いちごジャムパイ パイシート(30) いちご(20)卵(1) 砂糖 お茶	ピラフ オニオンスープ	
30	水	ハヤシライス コールスローサラダ	牛肉(12) ミックスピーズ(7)	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) にんじん(8) いちご(30)	じゃがいも(23) 五分つき米 油 マヨネーズ	ハヤシライスルー こしょう 醤油	ごま スティック	グリーンコープのおやつ		
26	土	果物					お茶	ミルクココア		
14	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(4)たまねぎ(25)にんじん(8) 干しいたけ(1)チンゲンサイ(15) かまぼこ(8)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(17) しめじ(8)ふかねぎ(2) みそ(10) いりこだし		おにぎり せんべい お茶	サンドウィッチ サンドウィッチ用パン(30) きゅうり(7)ハム(7)卵(4) マヨネーズ マーガリン こしょう お茶	おにぎり みそ汁	
15	火	かつおのから揚げ きゅうりの酢の物 すまし汁	かつお(40) かにかま(8) 豆腐(20)	しょうが(1) きゅうり(20)にんじん(8) たまねぎ(25)しめじ(6) かいわれだいこん(2)	片栗粉 油 砂糖 ごま	酒 醤油 酢 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	えびピラフ	
29	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	オニオンスープ	
16	水	五目ラーメン スナップエンドウのごま和え	合びき肉(35) スナップエンドウのごま和え	たまねぎ(23)にんにく(1)コーン(3) こねぎ(2) スナップエンドウ(8)キャベツ(26) 切干大根(2)にんじん(8)	中華麺 油 ごま	白湯 醤油 めんつゆ	サラダ せんべい	チーズクッキー 小麦粉(20)卵(4) 粉チーズ(1) 砂糖 マーガリン お茶	おにぎり	
25	金	果物		なつみかん(50)			お茶	お茶	みそ汁	
17	木	さつまあげ やさいの昆布茶和え じゃがいものみそ汁	すりみ(40)豆腐(15) みそ(10)	たまねぎ(10)干しひじき(0.5) キャベツ(30)にんじん(6)もやし(15) たまねぎ(23)えのき(8) わかめ(8)とうみょう(2)	油 じゃがいも(23)	酒 昆布茶 醤油 いりこだし	クラッカー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
31	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	卵スープ	
19	土	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(50) ウィンナー(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> びわ(50) <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		
23	水	春の遠足		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。				ドーナツ お茶	グリーンコープのおやつ お茶	おにぎり みそ汁

- ★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。
- ★軽食(夕食)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、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、玄関掲示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



古紙/パルプ配合率100%再生紙を使用