

# 2019年5月 食事予定献立表

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)	
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) 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	ピラフ オニオンスープ	
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(25)にんじん(7)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	野菜嫌い克服！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	うどん	
24	金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶		
9	木	鹿児島島の郷土料理 鶏飯～奄美のおもてなし～ (鶏飯スープ) しらすサラダ	鶏ささみ(30)卵(10) しらす干し(8)	干しいたけ(1)山川漬(5) こねぎ(2) キャベツ(28)にんじん(8) もやし(12)トマト(10)	砂糖 油 五分つき米	醤油 みりん 昆布・鰹だし ドレッシング	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	えびピラフ 卵スープ	
10	金	五目煮 たけのこのみそ汁	ちくわ(10) 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)とうもろこ(2)	こんにゃく(18) ごま油 砂糖	醤油 みりん いりこだし	うのはな クッキー お茶	揚げパン 食パン(40) 油 きな粉 黒砂糖 塩 お茶	かしわ ごはん みそ汁	
20	月	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	お茶	お茶	みそ汁	
11	土	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	ハヤシライスルウ こしょう 醤油	さくっと とうもろこし お茶	グリーンコープのおやつ ミルク		
25	土	果物		いちご(30)			お茶			
13	月	カレーうどん スナップエンドウのごま和え	豚肉(23) スナップエンドウ(8)キャベツ(34)	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 お茶	まっちゃのふくれがし 小麦粉(20)まっちゃ粉(0.5) 卵(5)牛乳(8)砂糖 お茶	かしわ ごはん 卵スープ	
27	月	果物		なつみかん(50)			お茶	お茶	卵スープ	
14	火	鶏のトマトソースがけ キャベツスープ	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(23)コーン(3) こまつな(4)エリンギ(8)	油	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油	うのはな クッキー お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	ピラフ オニオンスープ	
28	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	オニオンスープ	
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		おにぎり せんべい お茶	フライドポテト じゃがいも(40) 油 塩 お茶	おにぎり みそ汁	
16	木	かつおのカレー揚げ かんぴょうの炒め煮 青のりのすまし汁	かつお(40) 豆腐(20)	にんにく(1) かんぴょう(1.5)にんじん(8)キャベツ(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 お茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	ピラフ オニオンスープ	
30	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	オニオンスープ	
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	さくっと とうもろこし お茶	フルーツヨーグルト ヨーグルト(40) みかん缶(15)いちご(15) お茶	おにぎり みそ汁	
29	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁	
18	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(18) 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> 日向夏(45) <春野菜の付け合わせ> にんじん(8)スナップエンドウ(14) ドレッシング	<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		
22	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
23	木	厚揚げの野菜あんかけ みそ汁	厚揚げ(30) みそ(10)	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 いりこだし 醤油	星せんべい お茶	5/23 グリーンコープのおやつ ミルク	かしわ ごはん	
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	5/31 フライドポテト お茶	卵スープ	

- ★乳児さんは、一人ひとりの成長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は、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さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19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。
- ★食事に際してのご心配やご質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。
- ★献立に記載している( )は、以上児のグラム数です。
- ★当園のごはんは、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、ひょうがなつ
- <魚介類> かつお、あじ、わかめ、ひじき

