

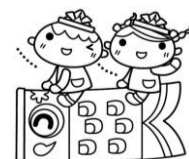
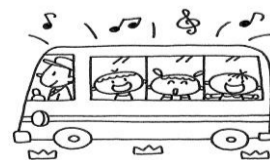
# 平成30年5月 食事予定献立表



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	
1 火	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚(40)	にんじん(10)たまねぎ(28)ピーマン(5)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん 酒 酢	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 いちごジャムパイ・お茶 パイシート(30) いちご(15) 卵(1) レモン 砂糖	
	油揚げのみそ汁	油揚げ(6) みそ(10)	もやし(17)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし			
18 金	ごはん			五分つき米		お茶		
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)	<やさいスープ> にんじん(8) だいこん(22) エリンギ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<ポテトサラダ> じゃがいも(35) きゅうり(10) 卵(5) こしょう マヨネーズ	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	
						お茶		
7 月	炒り豆腐	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)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	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 お茶	
	すまし汁		だいこん(18)えのき(8) みつば(2)	花ふ	鰹・昆布だし 醤油			
21 月	炊き込みごはん		たけのこ(8)わらび(4)干しいたけ(0.5)	五分つき米	醤油 みりん	お茶		
8 火	白身魚の野菜ソテー添え	白身魚(40)	エリンギ(8)たまねぎ(28) にんじん(8)ほうれんそう(5)	マーガリン 小麦粉	こしょう 酒 醤油 みりん	クラッカー	5/8 グリーンコープのおやつ ミルクココア 5/23 ふくれがし・お茶 小麦粉(20) 黒砂糖 食用重曹 酢	
	卵スープ	卵(8)	もやし(15)えのき(8) にら(2)		コンソメ 醤油			
23 水	ごはん			五分つき米		お茶		
9 水	はるさめの中華炒め	鶏もも肉(30)	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)	はるさめ(2) ごま油	醤油 みりん 酒 中華だし	さくっと とうもろこし	じゃがバター じゃがいも(45) バター 塩 お茶	
	中華スープ	かまぼこ(7)	もやし(22)しめじ(8) とうみょう(2)		中華だし 醤油			
28 月	ごはん			五分つき米		お茶		
10 木	つわとたけのこの煮しめ	ちくわ(13)	たけのこ(18)つわ(8)きぬさや(2) にんじん(8)干しいたけ(1)	こんにゃく(18) 砂糖	昆布・鰹だし 醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
	かぼちゃのみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)	かぼちゃ(25)	いりこだし			
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	
11 金	中華丼	えび(12) うずらの卵(15)	たまねぎ(25)しょうが(1)たけのこ(10) にんじん(8)こねぎ(2)	ごま油 片栗粉 五分つき米	醤油 みりん 中華だし	うのはな クッキー	5/11 ふくれがし お茶 5/30 いちごジャムパイ お茶	
	野菜サラダ わかめスープ	しらす干し(7)	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)		ドレッシング 中華だし 醤油			
12 土	ハヤシライス	牛肉(12)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(23) 五分つき米 油	ハヤシライスルー	ごま スティック	グリーンコープのおやつ	
	コールスローサラダ	ミックスビーンズ(5)	キャベツ(32)ピーマン(5) にんじん(8)	マヨネーズ	こしょう 醤油			
22 火	果物		いちご(30)			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	サンドウィッチ サンドウィッチ用パン(30) きゅうり(5)ハム(5)卵(4) マヨネーズ マーガリン こしょう お茶	
						お茶		
15 火	かつおのから揚げ	かつお(40)	しょうが(1)	片栗粉 油	酒 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
	きゅうりの酢の物 すまし汁	かにかま(8) 豆腐(20)	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)	砂糖 ごま	酢 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油			
29 火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	
16 水	五目ラーメン	合びき肉(35)	たまねぎ(23)にんにく(1)コーン(3) こねぎ(2)	中華麺 片栗粉 油	白湯 醤油	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	
	スナップエンドウのごま和え		スナップエンドウ(8)キャベツ(26) 切干大根(1)にんじん(8)	ごま	めんつゆ			
25 金	果物		なつみかん(50)			お茶		
17 木	さつまあげ	すりみ(40)豆腐(15)	たまねぎ(20)干しひじき(0.5)	油	酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
	やさいの昆布茶和え じゃがいものみそ汁		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)		昆布茶 醤油 いりこだし			
31 木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	
19 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。						
26 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	グリーンコープのおやつ ミルクココア	
						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、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

