

令和3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 ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	土	ハヤシライス	牛こま肉(20)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)	五分つき米 じゃがいも(28) 油	ハヤシルウ	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	ピラフ	
		豆腐サラダ	豆腐(20)	キャベツ(32)こまつな(14) トマト(15)		ドレッシング				
22	土	果物		なつみかん(50)			麦茶	ミルク	オニオンスープ	
6	木	こどもの日メニュー	<ツナピラフ> 五分つき米 ツナ(8)いんげん(5) 醤油 マーガリン	<こいのぼりハンバーグ> 合びき肉(45)たまねぎ(12) 干しひじき(0.5)卵(8)牛乳(10) パン粉 こしょう ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(5)	<コーンスープ> クリームコーン(40) 牛乳(60)たまねぎ(22) エリンギ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> いちご(30)	うのはな クッキー 麦茶	かしわもち 白玉粉(20)絹豆腐(6) こしあん(8) 砂糖 かしわの葉 麦茶	かしわ ごはん みそ汁	
7	金	煮物	厚揚げ(30) ちくわ(15)	だいこん(35)にんじん(10) 干しいたけ(1)きぬさや(2)	こんにゃく(20) 砂糖	昆布・鰹だし 醤油 みりん	おにぎり せんべい	5/7 グリーンコープのおやつ ミルクココア	えびピラフ	
		かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) にら(2)	かぼちゃ(25)	いりこだし		5/21 おからのサーターアングダー 麦茶		
21	金	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶		卵スープ	
8	土	グラタン	牛乳(30)ベーコン(10) チーズ(7)	たまねぎ(28)ブロッコリー(14) にんじん(8)	マカロニ(6)小麦粉 パン粉 マーガリン	コンソメ 醤油 塩 こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ		
		トマトスープ		トマト(15)だいこん(23)エリンギ(8) ほうれんそう(4)		コンソメ 醤油				
29	土	豆ごはん		グリーンピース(5)	五分つき米	塩 醤油	麦茶	ミルク		
10	月	五目ラーメン	合びき肉(30)	もやし(18)チンゲンサイ(14) にんじん(8)	中華麺(50) 油	白湯	さくっと とうもろこし	かぼちゃの茶巾 かぼちゃ(50)じゃがいも(20) 牛乳(4)干しぶどう(3) 砂糖	おにぎり	
		はんぺんのごまヨ和え	はんぺん(15)	キャベツ(35)赤パプリカ(7) きゅうり(18)	ごま マヨネーズ	こしょう 醤油				
24	月	果物		ジュースーオレンジ(50)			麦茶	麦茶	みそ汁	
11	火	かつおのから揚げ	かつお(40)		片栗粉 油	酒 醤油	星せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
		はるさめの酢の物	かにかま(8)	きゅうり(15)もやし(23)	はるさめ(3) 砂糖	酢 醤油 ごま				
		すまし汁		たまねぎ(23)しめじ(6) ほうれんそう(4)	じゃがいも(25)	鰹・昆布だし 醤油				
20	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	卵スープ	
12	水	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) きぬさや(3)	じゃがいも(35) 油 しらたき(18) 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	ジャムパイ いちごジャム パイシート(30) 卵(1)	ピラフ	
		豆腐のみそ汁	豆腐(22) みそ(9)	キャベツ(23)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし				
28	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ	
13	木	中華丼	えび(10)いか(10)	たまねぎ(30)にんじん(9)干しいたけ(0.7) チンゲンサイ(17)しょうが(1)	ごま油 五分つき米	酒 中華だし 醤油 みりん	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	焼おにぎり	
		かきたま汁	卵(8)	もやし(20)わかめ(7) ふかねぎ(3)	ごま	中華だし 醤油				
25	火	切干大根の含め煮	油揚げ(5)	切干大根(0.5)にんじん(12)いんげん(4) 野菜昆布(0.3)しめじ(8)	油 砂糖	醤油 みりん	麦茶	ミルク	卵スープ	
14	金	粗食の日	<おにぎり> 五分つき米 もちきび 塩	<ししゃも焼き> ししゃも(30) <漬物> たくあん(10)	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(18)だいこん(25) こまつな(5)しめじ(8) みそ(9) いりこだし		つなっこ あられ 麦茶	おからのサーターアングダー ホットケーキミックス(30) おから(5)卵(8)牛乳(8) 黒砂糖 油 麦茶	うどん	
15	土	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(50) ウィンナー(20) キャベツ(18) ケチャップ 油	<オニオンスープ> たまねぎ(28)エリンギ(8) にんじん(7)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> キウイ(50) <スティックやさい~味付けはお好みで♡~> にんじん(10)スナックエンドウ(15) マヨネーズ ケチャップ	<牛乳> 牛乳(180)	おにぎり せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア		
17	月	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(5) 卵(8)鰹節(0.3)	たまねぎ(25)たけのこ(15) しめじ(8)にんじん(10)きぬさや(2)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	サンドウィッチ サンドウィッチ用パン(30) きゅうり(10)ハム(7)卵(5) マーガリン マヨネーズ	かしわ ごはん	
		すまし汁		だいこん(25)えのき(8) みつば(2)	花麩(0.5)	鰹・昆布だし 醤油				
31	月	ひじきごはん		干しひじき(0.8)いんげん(3)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶	卵スープ	
18	火	あじの蒲焼	あじ(40)	こねぎ(2)	片栗粉 油 ごま	酒 めんつゆ	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	えびピラフ	
		野菜の浅漬け		キャベツ(30)にんじん(8)きゅうり(13)		浅漬けの素				
		なめこのみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	なめこ(8)たまねぎ(23) こまつな(4)		いりこだし				
		ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	オニオンスープ	
19	水	ポークビーンズ	ゆで大豆(10) 豚ロース(20)	にんじん(8)たまねぎ(28)ピーマン(5) トマト(20)	じゃがいも(25) 油 砂糖	醤油 みりん ケチャップ	サラダ せんべい	キャロットケーキ ホットケーキミックス(23) にんじん(5)りんごジュース(8) 卵(5) スキムミルク(3) 砂糖	おにぎり	
		中華スープ		もやし(18)しめじ(8) ほうれんそう(4)コーン(3)		中華だし 醤油				
27	木	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁	
26	水	愛情弁当の日	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 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	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。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご連絡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、ひょうがなつ
 <魚介類>かつお、あじ、わかめ、ひじき

