

2020年5月 食事予定献立表



栄養士：うえださやか

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 金	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	<こいのぼりフライ> 白身魚(40) 卵 パン粉 こしょう 油 ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(5)	<コンソメスープ> もやし(13) だいこん(15) しめじ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<サラダ> キャベツ(30) 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	
2 土	ハヤシライス	牛肉(20)	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	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ	
	コールスローサラダ	ツナ(8)	キャベツ(32)ピーマン(5) きゅうり(13)コーン(3)	マヨネーズ	こしょう 醤油			
23 土	果物		りんご(50)			お茶	ミルク	
7 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 鶏がら	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	
21 木	さっぱりサラダ	かにかま(8)	キャベツ(30)もやし(8)トマト(10)		ドレッシング	お茶	ミルクココア	
8 金	魚のチーズ焼き	白身魚(40)		粉チーズ 油	酒 塩	クラッカー	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)	
	野菜の昆布和え		キャベツ(30)にんじん(5)ピーマン(4)		塩昆布			
	豆腐のみそ汁	豆腐(20) みそ(10)	たまねぎ(23) ほうれんそう(8)		いりこだし			
20 水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	
16 土	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(50) 魚肉ソーセージ(15) キャベツ(14) 油 こしょう ケチャップ	<オニオンスープ> たまねぎ(30) エリンギ(8)にんじん(8) パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> なつみかん(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	
11 月	五目煮	ちくわ(10) ゆで大豆(8)	だいこん(40)にんじん(8) いんげん(3)ごぼう(10)野菜昆布(1)	こんにゃく(18) ごま油 砂糖	醤油 みりん	うのはな クッキー	じゃこトースト 食パン(40)しらす干し(5) 粉チーズ(1.5) 青のり粉 マヨネーズ	
22 金	たけのこのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)たけのこ(17) わかめ(6)		いりこだし			
	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかりごはんの素	お茶	お茶	
12 火	鶏のトマトソースがけ	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)	油 小麦粉	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	
26 火	五月の野菜いっぱいスープ		キャベツ(10)コーン(3) こまつな(4)エリンギ(8)	新じゃがいも(20)	コンソメ 醤油	お茶	ミルク	
13 水	春雨の炒め物	えび(14)	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)	はるさめ(4) ごま油	みりん 醤油 鶏がら	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)	
25 月	中華スープ		しめじ(8)ほうれんそう(10) もやし(18)	ごま	中華だし 醤油	お茶	お茶	
14 木	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	
28 木	かつおのカレー揚げ	かつお(40)	にんにく(1)	片栗粉 油	カレー粉 こしょう 酒	ごま スティック	グリーンコープのおやつ	
	切干大根の炒め煮		切干大根(1.5)にんじん(8)こまつな(28)	油 砂糖	みりん 醤油			
	青のりのすまし汁	豆腐(20)	青のり(8)えのき(8) たまねぎ(24)		鰹・昆布だし 醤油			
	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	
15 金	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	<みそ汁> 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～ 新じゃがいも(50) マヨネーズ お茶	
27 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。					ゼリー お茶	グリーンコープのおやつ お茶
18 月	カレーうどん	豚小間肉(23)	にんじん(8)たまねぎ(25) グリーンピース(4)	うどん麺(50) 油	カレールウ 鰹だし	星せんべい	ふくれがし 小麦粉(20)黒砂糖 卵(5)牛乳(8) 食用重曹(0.1)	
	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(34) 切干大根(2)にんじん(8)	ごま	めんつゆ	お茶	お茶	
	果物		びわ(50)					
19 火	厚揚げの野菜たっぷりあんかけのせ	厚揚げ(30)	たまねぎ(20)にんじん(8)しめじ(8) ピーマン(5)	片栗粉 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	うのはな クッキー	5/19グリーンコープのおやつ ミルク	
29 金	みそ汁		もやし(18)えのき(8) わかめ(6)		鰹・昆布だし 醤油		5/29 黒糖くずもち 黒糖(50)片栗粉(50)	
	ひじきごはん		干しひじき(0.4)グリーンピース(4)コーン(3)	五分つき米	醤油 昆布	お茶	きな粉 砂糖 塩 お茶	
9 土	ちゃんぽん	豚小間肉(20) かまぼこ(8)	キャベツ(35)たまねぎ(25) にんじん(10)きくらげ(0.4)コーン缶(3)	ちゃんぽん麺(70) ごま油	酒 塩こしょう 醤油 白湯スープ	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	
	春野菜の磯和え		スナップエンドウ(10)アスパラガス(10) もやし(20)焼きのり	砂糖	醤油			
30 土	果物		夏みかん(50)			お茶	ミルク	

- ★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。



<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
 <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