

2021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	土	ハヤシライス	牛肉(25)	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	ハヤシライスルウ	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	ハム(5)	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			
20	木	果物		りんご(50)			お茶	ミルク	
6	木	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) 小麦粉 卵 パン粉 こしょう ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(5) 油	<コンソメスープ> たまねぎ(15) 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	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	金	筑前煮 <福岡の郷土料理>	鶏小間(20) 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(2)	こんにゃく(18) ごま油 砂糖	醤油 みりん	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	
		たけのこのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)たけのこ(17) みつば(6)			いりこだし		
19	水	わかめごはん			五分つき米	わかめごはんの素	お茶	ミルクココア	
8	土	春野菜の中華炒め	ツナ(8)	キャベツ(35)たまねぎ(25)アスパラガス(8) にんじん(10)スナップエンドウ(8)	砂糖 ごま油	酒 こしょう 醤油 中華だし	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	
		スーミータン (中華風コンソメスープ♪)	卵(10)	クリームコーン(20)たまねぎ(8) 干しいたけ(1)パセリ(0.5)	片栗粉		鶏がら 醤油		
29	土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	
10	月	さつますもじ <鹿児島島の郷土料理>	卵(10) かまぼこ(10)	干しいたけ(1)にんじん(8) ごぼう(10)きぬさや(3)	砂糖 油 酢 五分つき米	醤油 みりん	さくっと もろこし	抹茶蒸しパン ホットケーキミックス(22)卵(8) 牛乳(7) 砂糖 抹茶	
		はんぺんのすまし汁	はんぺん(6)	わかめ(6)たまねぎ(20) にんじん(8)			鰹・昆布だし 醤油		
21	金	果物		キウイ(50)			お茶	お茶	
11	火	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	グリーンコープのおやつ	
		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			
25	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	
12	水	魚のチーズ焼き	白身魚(40)		小麦粉 ピザチーズ 油	酒	クラッカー	野菜ポッキー☆ 薄力粉(12) 卵(5) 塩 にんじん(5) パセリ(0.5) 油	
		野菜の昆布和え		キャベツ(20)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			
24	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	
13	木	鶏肉と豆のトマト煮込み	鶏もも肉(35) ゆで大豆(8)	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 マカロニ(4)	コンソメ 醤油	つなっこ あられ	グリーンコープのおやつ	
		じゃがいものポタージュ	豆乳(40)	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		
27	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	
14	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ひじき煮> 干しひじき(0.5)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) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<もやしのみそ汁> もやし(18)油あげ(5) わかめ(6)ふかねぎ(3) みそ(10) いりこだし		えびしお	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 お茶	
			お茶						
15	土	パンの日	<焼きそばパン> ロールパン(50) 油 中華麺(20)にんじん(5) キャベツ(14)たまねぎ(10) 焼きそばソース	<かぶのスープ> かぶ(25) 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)	<牛乳> 牛乳(180)	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	
			お茶						ミルクココア
17	月	あじのかば焼き	あじ(40)	しょうが(1)	片栗粉 油	醤油 みりん 酒	ごま スティック	フルーツヨーグルト ヨーグルト(40) みかん缶(15)もも缶(15)	
		切干大根とわかめのナムル		切干大根(1.5)にんじん(8)こまつな(28)わかめ(5)	酢 砂糖		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			
26	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	
18	火	カレーうどん	豚肉(23)	にんじん(8)たまねぎ(25) グリーンピース(4)	うどん麺 油	カレールウ 鰹だし	星せんべい	おむすび 五分つき米 塩	
		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		
28	金	果物		なつみかん(50)			お茶	お茶	
31	月	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	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 お茶	
		みそ汁	みそ(10)	もやし(18)えのき(8) わかめ(6)			鰹・昆布だし 醤油		
		春色ごはん♪		干しひじき(0.4)桜えび(0.5)コーン(3)	五分つき米	鰹だし 醤油 みりん	お茶		
22	土	親子レクリエーション☆	親子レクリエーションのため、給食はありません。						

- ★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、ひょうがなつ
 <魚介類> かつお、あじ、わかめ、ひじき

