

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
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)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)	<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 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(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	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(2)	こんにやく(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		
21	木	わかめごはん			五分つき米	わかめごはんの素	お茶	スキムミルク
8	金	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	みんな大好き! キャロットケーキ
		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		ホットケーキミックス(22)卵(8)
		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		牛乳(7)砂糖 マーガリン にんじん(4)
20	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
9	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 (中華風コーンスープ♪)	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		
30	土	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
11	月	鶏飯 (鶏飯スープ) 鹿児島 の郷土料理	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	さくっと もろこし	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
		さっぱりサラダ	かにかま(8)	キャベツ(35)もやし(8)トマト(10)		ドレッシング		
22	金	果物		キウイ(50)			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	つなっこ あられ	グリーンコープのおやつ
		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		
26	火	ごはん			五分つき米		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)
		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	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
14	木	かつおのカレー揚げ	かつお(40)	にんにく(1)しょうが(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		
28	木	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	<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	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
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) <スパサラ> スパゲティ麺(8)にんじん(8)きゅうり(8) 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
18	月	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	カレールー 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		食用重曹(0.1) お茶
27	水	果物		なつみかん(50)			お茶	お茶
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
		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		5/29 黒糖くずもち 黒糖(50)片栗粉(50) きな粉 砂糖 塩 お茶
29	金	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	

★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

