

令和4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	軽食 (夕食)
2	月	こどもの日メニュー	<コーンピラフ> 五分つき米 コーン(5)パセリ(0.8) マーガリン コンソメ 醤油	<ささみフライ> ささみ(40)卵(6) 小麦粉 こしょう パン粉 ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(7)	<やさいスープ> たまねぎ(23)にんじん(7) エリンギ(8)こまつな(5) コンソメ 醤油	<果物> いちご(30)	フィンガー ビスケット 麦茶	かしわもち 白玉粉(23)絹豆腐(18) こしあん(10) 砂糖 (3) かしわの葉 麦茶	ピラフ オニオンスープ
6	金	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 糸こんにゃく(18) 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	5/6 まっちゃクッキー 麦茶	かしわ ごはん
		豆腐のみそ汁	豆腐(22) みそ (9)	キャベツ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		いりこだし		5/23 オレンジ風味のフレンチトースト 麦茶	みそ汁
23	月	ごはん			五分つき米		麦茶		
7	土	ミートスパゲティ	合びき肉(30)	たまねぎ(30)にんじん(8) グリーンピース(4)	スパゲッティ麺(40) 油	ケチャップ 醤油	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	えびピラフ
		コンソメスープ		もやし(20)エリンギ(8) こまつな(12)		コンソメ 醤油			
26	木	ツナマヨサラダ	ツナ(8)	キャベツ(35)トマト(15)きゅうり(18)	マヨネーズ	こしょう	麦茶	ミルク	卵スープ
9	月	魚のみそ焼き	白身魚(40)みそ(4)	こねぎ(2)		酒 みりん	たまねぎ スナック	ポテトぎょうざ じゃがいも(30) ツナ(7)ぎょうざの皮(30) ケチャップ 油 小麦粉 麦茶	チャーハン オニオンスープ
		切干大根の含め煮		切干大根(3)にんじん(12)しめじ(10)	砂糖	醤油 みりん			
		すまし汁		たまねぎ(23)干しいたけ(1) ほうれんそう(6)	花ふ(1)	鰹・昆布だし 醤油			
20	金	ごはん			五分つき米		麦茶		
10	火	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(10) 卵(12)	キャベツ(30)にんじん(10) しめじ(8)にら(3)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ	おにぎり
		みそ汁	みそ (9)	たまねぎ(23)えのき(8) とうみょう(2)わかめ(8)		いりこだし			
19	木	たけのこごはん		たけのこ(12)きぬさや(2)	五分つき米	醤油 酒	麦茶	ミルクココア	みそ汁
11	水	白身魚のラタトゥイユ	白身魚(40)	たまねぎ(28)しめじ(10) なす(20)ピーマン(8)トマト(16)	油 小麦粉 砂糖	酒 醤油 ケチャップ	星せんべい	いちごケーキ いちご(20) ホットケーキミックス(22)牛乳(10) 卵(10)砂糖 (3) マーガリン(4) 麦茶	かしわ ごはん 卵スープ
		キャベツスープ	ベーコン(8)	キャベツ(20)えのき(8) ほうれんそう(6)		コンソメ 醤油			
27	金	ごはん			五分つき米		麦茶		
12	木	鶏飯 (鶏飯スープ)	鶏ささみ(20)卵(10)	干しいたけ(1.5)山川漬け(4) こねぎ(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		油揚げのごま和え	油揚げ(10)	こまつな(18)にんじん(12) もやし(20)スナップエンドウ(10)	ごま油 砂糖 ごま	醤油 みりん			
24	火	果物		あまなつ(50)			麦茶	ミルク	オニオンスープ
		春のかき揚げ	えび(18)	たまねぎ(20)にんじん(10) みつば(3)	じゃがいも(30) てんぷら粉 油	酒 めんつゆ	小魚 せんべい	オレンジ風味のフレンチトースト 食パン(40) オレンジジュース(8) 牛乳(15)卵(8)砂糖(3) 麦茶	おにぎり みそ汁
13	金	あおさのみそ汁	みそ (9)	あおのり(8)もやし(18) しめじ(8)ふかねぎ(3)		いりこだし			
		ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶		
14	土	ハヤシライス	牛こま肉(18)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 五分つき米 油	ハヤシルウ	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	
		春野菜のオリーブソテー	しらす干し(7)	たけのこ(12)にんじん(10)しめじ(8) たまねぎ(30)チンゲンサイ(15)	オリーブ油	醤油 こしょう			
28	土	果物		いちご(30)			麦茶	ミルク	
16	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ししゃも焼・昆布の佃煮> ししゃも(40) 昆布の佃煮(12)	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(22)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	まっちゃクッキー まっちゃ粉(1.5)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5) 牛乳	うどん
17	火	あじの南蛮漬け	あじ(40)	きゅうり(18)にんじん(12) たまねぎ(25)	片栗粉 油 砂糖	酒 醤油 酢 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ	えびピラフ
		若竹汁		わかめ(8)たけのこ(23) もやし(15)こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油			
31	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	オニオンスープ
18	水	根菜のそぼろあんかけ	鶏ひき肉(30)	だいこん(30)にんじん(10) ごぼう(13)チンゲンサイ(18)	片栗粉 ごま油	中華だし 醤油 みりん	サラダ せんべい	マカロニあべかわ マカロニ (10) きなこ(3)黒砂糖(3)塩 麦茶	おにぎり
		にらスープ		にら(4)もやし(20) えのき(8)	ごま	中華だし 醤油			
30	月	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁
21	土	パンの日	<ロールパンサンド> ロールパン(50) ハム(15)キャベツ(25) マーガリン マヨネーズ こしょう	<コーンスープ> クリームコーン缶(40) たまねぎ(22)エリンギ(8) ほうれんそう(6) コンソメ 醤油	<果物> あまなつ(50)	<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	
25	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。				星せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ 牛乳	

- ★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、おやつに関しての心配、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、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

