

令和元年 5月 給食献立表 ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				豚 血や肉になる	匱 熱や力になる	綑 体の調子を整える
7	火	ごはん	豚肉の生姜焼き さやいんげんのおかか和え フルーツ	豚肉 かつお節	油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 さやいんげん 人参 フルーツ
		☆	ちんすこう・牛乳	牛乳	小麦粉 油 三温糖	
8	水	ごはん	さわらの甘酢あんかけ 若竹汁 フルーツ	さわら 豆腐 わかめ	油 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン 竹の子 葱 人参 フルーツ
		☆	きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	パン バター 砂糖	
9	木	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 ひじきサラダ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 ごま	人参 小松菜 人参 フルーツ
		☆	ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ ハム 卵 牛乳	小麦粉 砂糖	ニラ 葱 コーン
※ 10	金	ごはん	わかめむすび から揚げ 卵焼き ウインナー ほうれん草のごまネーズ フルーツ	わかめ 鶏肉 卵 ウインナー ちりめん	米 かたくり粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 フルーツ
		☆	フルーツヨーグルト・いりこ	いりこ ヨーグルト スキムミルク		桃缶 みかん缶 パイン缶
※ 11	土	ごはん	スパゲティイタリアン 小松菜のごま炒め フルーツ	ベーコン ウインナー 卵 チーズ ちりめん	スパゲティ 油 ごま 油	人参 ピーマン 玉ねぎ トマト缶 しめじ ケチャップ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
13	月	ごはん	春野菜の干草焼き ひじきの炒り煮 フルーツ	鶏ひき肉 卵 ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ	じゃがいも 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん ピーマン 人参 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
14	火	ごはん	白身魚のピカタ 新玉ねぎとニラのスープ フルーツ	白身魚 卵 チーズ ちりめん 豚肉	小麦粉 かたくり粉	パセリ ニラ 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	
15	水	ごはん	ポークソテー 小松菜のごま和え フルーツ	豚肉 ちりめん	油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 ケチャップ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	ココアプリン・いりこ	いりこ 牛乳	ココアプリンの素	
16	木	ごはん	白身魚の新緑揚げ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	白身魚 鶏レバー 豆腐 わかめ みそ いりこ	小麦粉 油 油 かたくり粉 じゃがいも	パセリ 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	餃子ピザ・牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	餃子の皮	コーン ピーマン ケチャップ
17	金	ごはん	生揚げのそぼろ煮 ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	牛ひき肉 生揚げ ツナ わかめ	じゃがいも 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 きゅうり 人参 フルーツ
		☆	青りんごゼリー・牛乳	牛乳	青りんごゼリーの素	
※ 18	土	ごはん	中華そば ウインナー フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ ウインナー	ラーメン	人参 玉ねぎ 葉ねぎ コーン フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
20	月	ごはん	アジのマリネ ゆでそら豆 アスパラガスのスープ フルーツ	アジ 鶏ささみ	小麦粉 油 砂糖	トマト 玉ねぎ きゅうり そら豆 アスパラガス しいたけ 葱 さやいんげん フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	チーズ ハム 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり
21	火	ごはん	筑前煮 小松菜のナムル フルーツ	鶏もも肉 うずら卵 昆布 ハム のり	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖	人参 ごぼう 竹の子 さやいんげん 干しいたけ 切干大根 小松菜 ニラ 人参 フルーツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ