

平成31年度 5月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
7	火	バターロール フルーツ 鱈のフライ 野菜スープ	りんごゼリー いりこ 牛乳	鱈 卵 ウィンナー いりこ 寒天 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋	トマト 人参 玉葱 キャベツ セロリ 豆苗 りんごジュース
8	水	ごはん フルーツ 中華風炒め ひじきナムル	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏肉 ひじき 卵 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス ごま	玉葱 キャベツ 人参 生姜 ニラ もやし たけのこ そら豆 干し椎茸 干しぶどう きゅうり
9	木	食パン フルーツ チキンチャップ ポテトサラダ	ヨーグルト お茶	鶏肉 ヨーグルト	食パン マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ しめじ きゅうり いんげん コーン
10	金	豆ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え	サーターアンダギー 牛乳	豚肉 しらす干し 卵 牛乳	米 ごま 小麦粉 黒砂糖 片栗粉 ベーキングパウダー	人参 玉葱 ピーマン しめじ 生姜 もやし 小松菜 キャベツ グリーンピース
11	土	焼きそば 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	中華麺 じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ
13	月	バターロール フルーツ まりあげ スパゲティサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 豆腐 ひじき ツナ 牛乳	バターロール 片栗粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ	生姜 玉葱 きゅうり キャベツ 人参 パイン・桃・みかん缶 バナナ コーン
14	火	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 中華サラダ	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 鶏肉 わかめ チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 じゃが芋 クラッカー いちごジャム 片栗粉	グリーンピース 干し椎茸 人参 たけのこ 玉葱 生姜 キャベツ チンゲン菜 きゅうり もやし
15	水	ごはん フルーツ カレー風肉じゃが ひじきのマヨネーズサラダ	きな粉サンド いりこ 牛乳	豚肉 ひじき ツナ チーズ きな粉 いりこ 牛乳	米 じゃが芋 食パン こんにゃく マヨネーズ マーガリン	グリーンピース 玉葱 人参 コーン いんげん キャベツ
16	木	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 切干大根の甘酢和え	フルーツヨーグルト お茶	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ちくわ しらす干し ヨーグルト	米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン きゅうり 切干大根 バナナ グリーンピース パイン・みかん・桃缶 干し椎茸
17	金	食パン フルーツ 白身魚の新緑揚げ じゃが芋のスープ	お好み焼き 牛乳	白身魚 豚肉 わかめ 卵 青のり かつお 牛乳	食パン 米粉 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	パセリ トマト 人参 玉葱 もやし キャベツ
18	土	カレーうどん きゅうりの酢の物 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	うどん	人参 玉葱 葱 干し椎茸 きゅうり キャベツ
20	月	バターロール フルーツ ポークビーンズ ツナサラダ	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 大豆 ツナ 寒天 牛乳	バターロール じゃが芋	グリーンピース 人参 玉葱 コーン キャベツ 小松菜 ぶどうジュース
21	火	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	じゃがバター いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 味噌 卵 かまぼこ いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 マーガリン じゃが芋 片栗粉	干し椎茸 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 きゅうり パセリ
22	水	食パン フルーツ 魚のピサ焼き キャベツのスープ	ちんすこう 牛乳	白身魚 ウィンナー チーズ 牛乳	食パン 小麦粉 三温糖	玉葱 ピーマン 人参 パセリ キャベツ もやし
23	木	ごはん フルーツ 凍り豆腐の卵とじ 切干大根ゴマネーズ	きな粉ドーナツ 牛乳	凍り豆腐 ツナ きな粉 卵 牛乳	米 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	干し椎茸 グリーンピース たけのこ 玉葱 人参 ニラ しめじ 切干大根 きゅうり
24	金	ポークカレー 人参サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 卵 ホイップクリーム 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	グリーンピース 人参 玉葱 コーン キャベツ きゅうり 桃缶
25	土	チキンライス もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 ウィンナー わかめ 牛乳	米	コーン グリーンピース 人参 玉葱 もやし 葱
27	月	バターロール フルーツ コロケ わかめスープ	フルーツチェ(ピーチ) お茶	豚肉 卵 ウィンナー わかめ 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ごま油	グリーンピース 玉葱 人参 もやし ニラ 生姜 キャベツ
28	火	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢かんかけ みそ汁	サンドウィッチ 牛乳	白身魚 味噌 油揚げ 煮干しいりこ 豆腐 チーズ 牛乳	米 片栗粉 食パン マヨネーズ	たけのこ 玉葱 人参 ピーマン かぼちゃ きゅうり
29	水	ごはん フルーツ 豚肉のみそ炒め きゅうりのごま和え	人参ケーキ いりこ 牛乳	豚肉 みそ しらす干し 卵 いりこ 牛乳	米 ごま マーガリン ホットケーキミックス	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン きゅうり
30	木	バターロール フルーツ ハッシュドビーフ キャベツとレーズンのサラダ	フルーツ寒天 牛乳	牛肉 ツナ 寒天 牛乳	バターロール	グリーンピース 玉葱 しめじ 人参 トマト缶 コーン キャベツ きゅうり 干しぶどう みかん・桃缶 バナナ
31	金	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 和風サラダ	揚げパン 牛乳	豚肉 生揚げ わかめ かまぼこ 牛乳	米 春雨 味付けパン じゃがいも	いんげん 人参 玉葱 生姜 きゅうり

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。