

令和 2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
1	金	鯉のぼりオムライス 粉ふき芋(青のり) キャベツのスープ フルーツ	フルーツゼリー いりこ 牛乳	豚肉 卵 ウィンナー いりこ 青のり 牛乳	米 じゃが芋	グリーンピース 玉葱 人参 キャベツ もやし みかん缶 桃缶 パセリ
2	土	五目混ぜご飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 のり 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 こんにやく	干しいたけ いんげん ごぼう 人参 しめじ 葱 玉葱
7	木	ごはん フルーツ 高野豆腐の炒め煮 ジャーマンポテト	サーターアンダギー いりこ 牛乳	ウィンナー 凍り豆腐 えび 昆布 いりこ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 じゃが芋	いんげん 人参 しめじ パセリ 玉葱
8	金	バターロール フルーツ 白身魚のオーロラソース 五目スープ	あべ川マカロニ 牛乳	白身魚 卵 牛乳 きな粉	バターロール 小麦粉 マカロニ マヨネーズ パン粉 ごま油	干しいたけ もやし 人参 玉葱 ちんげん菜
9	土	豚すき丼 じゃが芋のカレー炒め フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	米 片栗粉 こんにやく じゃが芋	玉葱 人参 白菜 ちんげん菜
11	月	バターロール フルーツ コロケ 洋風スープ	リンゴゼリー 牛乳	豚肉 卵 ウィンナー 寒天 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋	グリーンピース 玉葱 人参 パセリ セロリ キャベツ レモン リンゴジュース
12	火	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 カミカミチーズサラダ	カレーパン いりこ 牛乳	豚肉 しらす干し チーズ いりこ 牛乳	米 春雨 ごま油 マヨネーズ 食パン じゃが芋	干しいたけ ちんげん菜 玉葱 生姜 キャベツ 小松菜 ごぼう グリーンピース 人参
13	水	豆ごはん フルーツ ぎせい豆腐 サウザンサラダ	フライドポテト 牛乳	豚肉 豆腐 卵 青のり 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋	いんげん たけのこ キャベツ 小松菜 人参 干しいたけ コーン グリーンピース
14	木	バターロール フルーツ チリコンカン フレンチサラダ	ヨーグルト お茶	牛肉 豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	バターロール じゃが芋	玉葱 人参 しめじ コーン グリーンピース ホールトマト キャベツ 小松菜
15	金	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き みそ汁	あんバタートースト 牛乳	白身魚 みそ 煮干し 油揚げ 牛乳	米 マヨネーズ 食パン マーガリン こしあん さつま芋	パセリ コーン 人参 もやし 玉葱 葱
16	土	ひじきのスパゲティ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ひじき わかめ 牛乳	スパゲティ マーガリン	いんげん ごぼう 人参 もやし 玉葱 パセリ
18	月	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ	ラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 食パン マヨネーズ マーガリン	人参 玉葱 ピーマン しめじ 生姜 もやし きゅうり コーン レーズン
19	火	ごはん フルーツ 筑前煮 もやしナムル	うどんかりんとう 牛乳	鶏肉 うずら卵 昆布 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく ごま油 ごま うどん	いんげん 干しいたけ 人参 大根 もやし 小松菜 キャベツ ごぼう
20	水	バターロール フルーツ 白身魚の新緑揚げ 切干大根のナポリタン風	プリン 牛乳	白身魚 ウィンナー ホエイパウダー 牛乳	バターロール 小麦粉	パセリ 玉葱 人参 ピーマン トマトジュース 切干大根
21	木	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンデー	バナナケーキ いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ 卵 かまぼこ いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 片栗粉 マーガリン ホットケーキミックス	人参 玉葱 もやし 生姜 ニラ 干しいたけ きゅうり バナナ
22	金	ごはん フルーツ 酢鶏 青菜のごま和え	シュガートースト 牛乳	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 米粉 ごま 食パン マーガリン	たけのこ 干しいたけ 生姜 玉葱 人参 ピーマン キャベツ ちんげん菜
23	土	カレーうどん キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん	干しいたけ 人参 玉葱 もやし 小松菜 キャベツ
25	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 ホイップクリーム 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	グリーンピース 人参 玉葱 レーズン キャベツ きゅうり みかん缶
26	火	ゆかりごはん フルーツ ナポリタン キャベツとわかめの酢の物	ジャムトースト 牛乳	ウィンナー わかめ 牛乳	米 スパゲティ 食パン イチゴジャム	パセリ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ ホールトマト キャベツ
27	水	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 磯香和え	黒ごまちんすこう 牛乳	豚肉 生揚げ のり ちくわ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 黒ごま	いんげん 人参 玉葱 生姜 小松菜 キャベツ
28	木	ごはん フルーツ 鯖のごまみそ焼き すまし汁	揚げパン(ココア) 牛乳	鯖 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま 味付けパン	たけのこ 人参 玉葱 豆苗 えのきだけ
29	金	バターロール フルーツ チキン南蛮 野菜スープ	枝豆 いりこ 牛乳	鶏肉 卵 いりこ 牛乳	バターロール 米粉 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	パセリ きゅうり コーン 玉葱 人参 キャベツ 豆苗 枝豆
30	土	ピビンバ じゃが芋のスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 卵 のり 牛乳	米 ごま油 ごま じゃが芋	もやし 小松菜 人参 パセリ 玉葱

誕生日会

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。