

令和3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		
				園 血や肉になる	園 熱や力になる	園 体の調子を整える
※	1	土	ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	ひじき ベーコン ツナ わかめ	スパゲティ バター	しめじ 葱 人参 ごぼう 玉ねぎ コーン 人参 葱 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
6	木	ごは ん	凍り豆腐の炒め煮 切干大根のごまネーズ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ツナ	油 砂糖 かたくり粉 ごま マヨネーズ	グリーンピース 干しいたけ 人参 切干大根 人参 フルーツ
			☆ ちんすこう・牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖 油	
7	金	ごは ん	鮭のカレー揚げ 人参しりしり すまし汁 フルーツ	鮭 豆腐 わかめ	小麦粉 油 ごま	人参 葱 えのき フルーツ
			☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	パイン缶 黄桃缶
※	8	土	炒めビーフン もやしのスープ フルーツ	豚肉 ちくわ わかめ	ビーフン 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ ピーマン 豆苗 もやし 葱 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
10	月	ごは ん	さばの塩焼き アスパラガスの酢味噌かけ むらくもスープ フルーツ	さば みそ 卵	砂糖 かたくり粉	アスパラガス 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
			☆ ギョーザピザ・牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	ギョーザの皮	ピーマン コーン ケチャップ
11	火	ごは ん	鶏肉の照り煮 れんこんとひじきの和風サラダ フルーツ	鶏肉 ひじき ツナ	砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 いんげん 葱 しめじ れんこん 枝豆 フルーツ
			☆ きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	ロールパン バター 砂糖	
※	12	水	カラフルむすび コロッケ ウインナー マカロニサラダ ミニトマト フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク ウインナー	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	カラフル野菜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン ミニトマト フルーツ
			☆ 小松菜の蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
13	木	ごは ん	白身魚の黄金焼き キャベツとハムのサラダ そら豆 フルーツ	白身魚 チーズ ハム わかめ	マヨネーズ 砂糖 油	人参 キャベツ 人参 きゅうり そら豆 フルーツ
			☆ ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
14	金	ごは ん	八宝菜 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉 うずら卵 えび ちりめん	かたくり粉 砂糖 油 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン 干しいたけ きゅうり コーン 人参 フルーツ
			☆ クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー いちごジャム	きゅうり
15	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)				
17	月	う どん	かきあげ チンゲン菜としらすのおひたし フルーツ	えび 卵 ちりめん かつお節	じゃがいも 小麦粉 油	人参 玉ねぎ ごぼう いんげん 葱 チンゲン菜 人参 フルーツ
			☆ フルーツヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ スキムミルク		みかん缶 パイン缶 黄桃缶
18	火	ごは ん	ポークビーンズ ひじきサラダ フルーツ	豚肉 水煮大豆 ハム ちりめん ひじき	じゃがいも 油 砂糖 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 小松菜 人参 フルーツ
			☆ じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	マヨネーズ パン	パセリ
19	水	ごは ん	さわらの甘酢あんかけ 生揚げのみそ汁 フルーツ	さわら 生揚げ みそ いりこ	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 大根 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
			☆ パリパリかりんとう・牛乳	牛乳	ギョーザの皮 砂糖 ごま	
20	木	ごは ん	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	牛肉	ハヤシルウ 油 砂糖 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホルトマト キャベツ きゅうり 人参 干しぶどう フルーツ
			☆ きなこドーナツ・牛乳	スキムミルク きなこ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	