

令和 3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 | 土 | ひじきのスパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ | お菓子 牛乳 | 豚肉 ひじき 牛乳 | スパゲティ | いんげん ごぼう 人参 コーン キャベツ |
| 6 | 木 | ごはん フルーツ 凍り豆腐のみそ煮 春雨サラダ | ポップコーン 牛乳 | 鶏肉 凍り豆腐 ツナ 牛乳 | 米 こんにやく 春雨 ポップコーン マヨネーズ | 玉葱 人参 生姜 いんげん 干しいたけ コーン きゅうり たけのこ |
| 7 | 金 | ごはん フルーツ 生揚げと鶏肉の甘酢炒め キャベツの塩昆布和え | りんごゼリー 空豆(幼児) 牛乳 | 鶏肉 生揚げ 昆布 寒天 牛乳 | 米 片栗粉 小麦粉 ごま油 | たけのこ 干しいたけ 生姜 玉葱 人参 ピーマン 空豆 キャベツ きゅうり りんごジュース |
| 8 | 土 | 焼うどん わかめスープ フルーツ | お菓子 牛乳 | 豚肉 青のり かつお節 わかめ 牛乳 | うどん ごま油 | キャベツ 人参 玉葱 もやし ピーマン |
| 10 | 月 | ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 ひじきナムル | ココアトースト いりこ 牛乳 | 豚肉 豆腐 ちくわ ひじき ツナ いりこ 牛乳 | 米 ごま ごま油 食パン マーガリン | 人参 玉葱 キャベツ ピーマン もやし グリーンピース 干しいたけ |
| 11 | 火 | 豆ごはん フルーツ 鱈の照り焼き カミカミチーズサラダ | ヨーグルト お茶 | 鱈 ツナ チーズ ヨーグルト | 米 マヨネーズ | グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 ごぼう |
| 12 | 水 | ごはん フルーツ カレー肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 | お麩ラスク(きな粉) 牛乳 | 豚肉 わかめ きな粉 牛乳 | じゃが芋 こんにやく お麩 マーガリン 米 | 玉葱 人参 キャベツ きゅうり グリーンピース |
| 13 | 木 | パン フルーツ チリコンカン フレンチサラダ | ちんすこう 牛乳 | 豚肉 大豆 牛乳 | パン 小麦粉 じゃが芋 | 玉葱 人参 しめじ キャベツ 小松菜 コーン いんげん トマト缶 グリーンピース |
| 14 | 金 | ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き 野菜スープ | わかめむすび 牛乳 | 白身魚 わかめ 牛乳 | 米 マヨネーズ | 人参 玉葱 キャベツ 豆苗 パセリ |
| 15 | 土 | 中華風混ぜご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ | お菓子 牛乳 | 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 牛乳 | 米 ごま油 | 人参 しめじ エリンギ 生姜 玉葱 葱 干しいたけ いんげん |
| 17 | 月 | 塩むすび フルーツ ちゃんぽん風うどん もやしときゅうりのゆかり和え | あんこパイ 牛乳 | 豚肉 かまぼこ 豆乳 牛乳 | 米 餃子の皮 うどん こしあん | 人参 玉葱 キャベツ 生姜 空豆 葱 にんにく きくらげ きゅうり しそ もやし コーン 干しいたけ |
| 18 | 火 | パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 豆腐の中華サラダ | 焼きみそむすび 牛乳 | 白身魚 わかめ 豆腐 みそ 牛乳 | パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米 ごま ごま油 | キャベツ 人参 小松菜 コーン |
| 19 | 水 | ごはん フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ | マシュマロバナナ ヨーグルト お茶 | 鶏肉 ツナ ヨーグルト | じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ 米 | 人参 玉葱 しめじ きゅうり キャベツ グリーンピース コーン バナナ |
| 20 | 木 | ごはん フルーツ 豚肉の中華炒め ジャーマンポテト | クラッカーサンド(ジャム) いりこ 牛乳 | 豚肉 ウィンナー いりこ 牛乳 | 片栗粉 じゃが芋 イチゴジャム クラッカー ごま油 米 | たけのこ きくらげ 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン エリンギ 生姜 パセリ |
| 21 | 金 | ごはん フルーツ 岩石揚げ 若竹汁 | 豆乳蒸しパン 牛乳 | ちくわ ひじき 大豆 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳 | 米 小麦粉 さつま芋 | 人参 玉葱 コーン たけのこ 葱 |
| 22 | 土 | 生揚げと玉葱のそぼろ丼 みそ汁 フルーツ | お菓子 牛乳 | 鶏肉 生揚げ みそ 油あげ 牛乳 | 米 片栗粉 | 人参 玉葱 しめじ いんげん 干しいたけ キャベツ 豆苗 |
| 24 | 月 | ポークカレー 野菜サラダ フルーツ | 誕生日ケーキ 牛乳 | 豚肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳 | 米 じゃが芋 小麦粉 | 玉葱 人参 いんげん 小松菜 キャベツ コーン 干しぶどう みかん缶 |
| 25 | 火 | ごはん フルーツ 赤魚のごまみそ焼き 切干大根のナポリタン | プリン お茶 | 赤魚 みそ ウィンナー 牛乳 | 米 ごま | 人参 玉葱 ピーマン 切干大根 トマトジュース |
| 26 | 水 | ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華和え | 枝豆 いりこ 牛乳 | 豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ かまぼこ いりこ 牛乳 | 米 ごま ごま油 春雨 片栗粉 | 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干しいたけ コーン 小松菜 枝豆 |
| 27 | 木 | パン フルーツ 肉団子とマカロニのスープ煮 豆まめサラダ | 小松菜としらすの おむすび 牛乳 | 鶏肉 豆乳 大豆 ツナ しらす干し 牛乳 | パン 米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ | 生姜 玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ 小松菜 |
| 28 | 金 | ごはん フルーツ ささみの甘酢あんかけ 小松菜のごま和え | シュガートースト 牛乳 | 鶏肉 牛乳 | 米 片栗粉 ごま 食パン マーガリン | たけのこ 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 キャベツ |
| 29 | 土 | チャーハン もやしスープ フルーツ | お菓子 牛乳 | 豚肉 わかめ 牛乳 | 米 ごま油 | 人参 玉葱 ニラ コーン もやし |
| 31 | 月 | パン フルーツ コロケ 五目スープ | えのきのカレー むすび 牛乳 | 豚肉 牛乳 | パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ごま油 米 | 人参 玉葱 グリーンピース もやし キャベツ えのき茸 干しいたけ |

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。
※パンは卵・乳成分は使用していません。

幼児
遠足

誕生日会