

5月のこんだて

2020年5月 ひばり保育園

日	曜日	昼食		おやつ		
		メニュー	材料	メニュー	材料	
1	金	ゆかりご飯	米、ゆかり	かしわ餅	小豆、砂糖、水あめ、食塩、上新粉、大麦粉、山芋粉	
		炒り豆腐	高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、ケチャップ、ごま油、しょうゆ、みりん、和風顆粒だし	いりこ		
		すまし汁	麩、大根、舞茸、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳		
2	土	カレーピラフ	米、ベーコン、にんじん、コーン、いんげん、洋風顆粒だし、洗糖、塩、こしょう、バター、カレー粉	ココアロール	小麦粉、牛乳、生イースト、洗糖、塩、バター、ココア、メープルシロップ	
		ポトフスープ	鶏肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、洋風顆粒だし、塩、こしょう	クラッカー		
		果物		牛乳		
18	月	ご飯	米	黒糖ドーナツ	強力粉、黒糖、マーガリン、牛乳、イースト、塩	
		鶏肉の香味焼き	鶏肉、ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、塩、こしょう、みりん、酒、なたね油	果物		
		アスパラガスサラダ	ツナ、アスパラガス、にんじん、コーン、酢、塩、こしょう、オリーブ油	牛乳		
		みそ汁	豆腐、わかめ、みそ、煮干し			
19	火	全粒粉丸パン	強力粉、全粒粉、きび糖、イースト、塩	夕焼けごはん	米、にんじん、油揚げ、しょうゆ	
		タンドリーフィッシュ	カレイ、にんにく、ケチャップ、カレー粉、しょうゆ、酒	いりこ		
		切干大根サラダ	切干大根、にんじん、ハム、キャベツ、しょうゆ、酢、洗糖、ごま油	牛乳		
		キャベツのスープ	キャベツ、にんじん、しめじ、洋風顆粒だし、塩、こしょう			
20	水	ご飯	米	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、洗糖、塩	
		鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉、しょうが、みそ、洗糖、みりん、酒、ごま	するめ		
		さつま芋サラダ	さつまいも、チーズ、レーズン、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩	牛乳		
		すまし汁	白菜、えのき、かつお節、塩、しょうゆ			
7	木	ツナトマトスパゲティー	スパゲティー、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ツナ、しめじ、ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、洋風顆粒だし、塩、こしょう、洗糖	そぼろご飯	米、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、洗糖、みりん、なたね油	
		果物		するめ		
		野菜スープ	ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、洋風顆粒だし、塩、こしょう	牛乳		
8	22	金	ご飯	米	新じゃがバター	じゃが芋、バター、塩
			さばのねぎ塩焼き	さば、ねぎ、にんにく、塩、こしょう、酒、みりん、ごま油	昆布	
			キャベツのごま和え	キャベツ、にんじん、しょうゆ、洗糖、ごま	牛乳	
			すまし汁	わかめ、にんじん、しめじ、かつお節、塩、しょうゆ		
9	23	土	中華丼	米、豚肉、白菜、たけのこ、にんじん、しいたけ、もやし、にんにく、しょうが、洗糖、酒、しょうゆ、塩、ごま油、片栗粉、こしょう、中華風顆粒だし	メープルブレッド	小麦粉、全粒粉、マーガリン、天然酵母、イースト、メープルシロップ、オリーブオイル、洗糖、塩
			春雨スープ	春雨、小松菜、にんじん、コーン、中華風顆粒だし、塩、しょうゆ、ごま油	ビスケット	
			果物		牛乳	

11	25	月	ご飯	米	チーズロールパン	小麦粉、全脂粉乳、チーズ、バター、天然酵母、イースト、マーガリン、洗糖、塩
			焼き鳥風	鶏肉、にんにく、しょうが、ねぎ、しょうゆ、みりん	ブルー	
			納豆サラダ	納豆、ツナ、チーズ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、洗糖、酢、ごま油、塩	牛乳	
			みそ汁	白菜、にんじん、みそ、煮干し		
12	26	火	ご飯	米	焼きうどん	ゆでうどん、キャベツ、にんじん、ねぎ、豚肉、しょうゆ、みりん、和風顆粒だし、塩、なたね油
			ほと・すすめ とび魚のみそマヨネーズ焼き	とび魚、玉ねぎ、みそ、ノンエッグマヨネーズ	そら豆	そら豆、塩
			りす・乳児 鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭、玉ねぎ、みそ、ノンエッグマヨネーズ	牛乳	
			春雨サラダ	ツナ、春雨、大豆もやし、きゅうり、しょうゆ、酢、洗糖、ごま油		
			すまし汁	大根、いんげん、油揚げ、かつお節、しょうゆ、塩		
13	27	水	カレーライス	米、豚肉、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、ホールトマト、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、バター、なたね油、しょうゆ、洋風顆粒だし、米粉、牛乳	ぶどうパン	強力粉、きび糖、オリーブ油、牛乳、イースト、塩、レーズン
			マカロニサラダ	ハム、マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、ノンエッグマヨネーズ、塩	果物	
			野菜スープ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、洋風顆粒だし、塩、こしょう	牛乳	
14	28	木	ご飯	米	りんごゼリー	りんごジュース、洗糖、寒天
			高野豆腐のぼっとな揚げ	高野豆腐、片栗粉、小麦粉、なたね油、洗糖、しょうゆ、和風顆粒だし	せんべい	
			酢の物	しらす、大豆もやし、わかめ、きゅうり、洗糖、塩、和風顆粒だし、酢	牛乳	
			なめこのみそ汁	なめこ、大根、みそ、煮干し		
15	29	金	みそラーメン	生中華めん(小麦粉、塩、デンプン、かん水)、豚ひき肉、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、コーン、中華風顆粒だし、みそ、しょうゆ、ごま油、バター、塩	きのこおこわ	もち米、米、しょうゆ、まいたけ、しめじ、油揚げ、しょうゆ、洗糖、なたね油、酒
			れんこんサラダ	ツナ、れんこん、大豆もやし、きゅうり、洗糖、ごま油、しょうゆ、酢、塩、ごま	するめ	
			果物		牛乳	
16	30	土	ご飯	米	ミニクワッサン	小麦粉、生イースト、牛乳、バター、メープルシロップ、洗糖、塩
			肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、なたね油、しょうゆ、洗糖、みりん、和風顆粒だし	ミニゼリー	
			みそ汁	大根、しめじ、みそ、和風顆粒だし	牛乳	
21		木	パエリア	米、シーフードミックス(いか、あさり、えび、たこ)、ウインナー、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、塩、こしょう、ターメリック、洋風顆粒だし、オリーブ油、パセリ	動物パンケーキ	柳久保小麦粉、卵、バター、洗糖、牛乳、ベーキングパウダー、なたね油、メープルシロップ
			果物		ミニチーズ	
			ミネストローネ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ベーコン、ホールトマト、トマトピューレ、塩、こしょう、洋風顆粒だし、洗糖	牛乳	

	エネルギー	タンパク質	脂質
1～2歳児	437 kcal	17.3 g	13.6 g
3歳以上児	521 kcal	20.7 g	16.1 g

※食材の仕入れにより献立が変わる場合があります。

※果物・魚は、旬のものを納入業者と相談して決めています。今月の果物は、ジューシーオレンジ、清見オレンジ、みしょうかん、デコポンを使用する予定です。

今月は上記の食材を使用します。食べたことのない食材がありましたらお家で試してみてください。心配なことがあったり、その日に使う果物を知りたい方は給食室にお声掛け下さい。

5月 つくし組 こんだて表

2020年 5月 ひばり保育園

日		曜日	メニュー	材料
1	18	月	ひじきごはん	米、ひじきふりかけ
2	19	土	ごま塩ごはん	米、ごま、塩
7	20	木/水	キャロットライス	米、にんじんジュース、ベーコン、洋風顆粒だし、塩
	21	木	五目炊き込みごはん	米、鶏肉、にんじん、ごぼう、しょうゆ
8	22	金	ツナコーンごはん	米、ツナ、コーン、洋風顆粒だし、塩
9	23	土	わかめごはん	米、わかめふりかけ
11	25	月	おかかごはん	米、しょうゆ、かつお節
12	26	火	さばそぼろごはん	米、さば水煮缶、しょうゆ、洗糖
13	27	水	なめたけごはん	米、なめたけ、ツナ
14	28	木	ベーコンピラフ	米、ベーコン、パセリ粉、洋風顆粒だし、塩
15	29	金	ツナトマトライス	米、ツナ、トマトジュース、洋風顆粒だし、塩
16	30	土	ゆかりごはん	米、ゆかり