

完了

5月の献立

ところっこ保育園

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
1	月	昼食	お茶 三食井 キャベツと胡瓜の塩昆布和え 具沢山けんちん汁	米・豚挽き肉・砂糖・醤油・酒・みりん・生姜・卵・塩・ほうれん草・ごま油 キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油・胡麻 鶏もも・白菜・大根・人参・ごぼう・豆腐・里芋・葱・椎茸・鰹昆布だし・醤油 酒・みりん
		おやつ	お茶 スイートポテト	サツマイモ・砂糖・マーガリン・牛乳
2	火	昼食	お茶 【こどもの成長を祝う日】 醤油おこわ 鮭の焼き漬け 青菜の胡麻和え 筍の土佐煮 すまし汁	米・もち米・金時豆・醤油・みりん・酒・砂糖・胡麻 鮭・醤油・酒・みりん・酒・砂糖 ほうれん草・人参・醤油・砂糖・胡麻 筍・鰹昆布だし・鰹節・砂糖・醤油・みりん・酒
		おやつ	お茶 鯉のぼりゼリー	麩・長葱・えのき・鰹昆布だし・醤油・塩 りんごジュース・ゼラチン・砂糖・苺・バナナ・干しぶどう
3	水	憲法記念日		
4	木	みどりの日		
5	金	こどもの日		
6	土	昼食	お茶 豚バラチャーハン わかめスープ	米・卵・豚バラ・葱・中華だし わかめ・玉葱・いりごま・鶏ガラだし・醤油・塩・昆布だし
		おやつ	お茶 せんべい	せんべい
8	月	昼食	お茶 鶏たま雑炊 切干大根とツナの和え物 果物	米・鶏もも肉・コンソメ・生姜・醤油・塩・小葱・卵・いりごま 切干大根・胡瓜・人参・ツナ・胡麻・醤油・砂糖・ごま油 オレンジ
		おやつ	お茶 鮭おにぎり	米・鮭缶
9	火	昼食	お茶 ごはん カレイのパン粉焼き(オーロラソース) 青菜とコーンのソテー きのこの生姜スープ	米 カレイ・塩・マヨネーズ・パン粉・チーズ・ケチャップ・砂糖 ほうれん草・コーン・ベーコン・マーガリン・塩 えのき・しめじ・生姜・ごま油・鶏ガラだし・オイスターソース・塩
		おやつ	お茶 焼きそば	中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・サラダ油・塩・中濃ソース・ウスターソース
10	水	昼食	お茶 肉汁うどん 竹輪の磯辺揚げ 果物	うどん・豚肉・長葱・小松菜・ごま油・鰹昆布だし・酒・塩・醤油・みりん 竹輪・納豆・小麦粉・青のり・塩・油 バナナ
		おやつ	お茶 五平餅	米・砂糖・みりん・味噌・胡麻
11	木	お昼	お茶 ごはん チャプチェ 韓国風サラダ わかめスープ	米 牛肉・長葱・椎茸・人参・玉葱・小葱・春雨・醤油・砂糖・ニンニク・白ごま サニーレタス・玉葱・胡瓜・トマト・胡麻・醤油・砂糖・酢・ごま油 わかめ・玉葱・いりごま・鶏ガラだし・醤油・塩・昆布だし
		おやつ	お茶 ツナカレーピラフ	米・ツナ・玉葱・人参・ピーマン・コンソメ・カレー粉
12	金	お昼	お茶 ごはん 鮭の味噌煮 青菜のおかか和え すまし汁	米 鮭・味噌・酒・砂糖・醤油・生姜 ほうれん草・人参・醤油・鰹節 豆腐・ネギ・鰹昆布だし・醤油・塩
		おやつ	お茶 チーズ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・マーガリン・チーズ
13	土	昼食	お茶 鶏井 味噌汁	米・鶏肉・玉葱・鰹昆布だし・醤油・砂糖・みりん おふ・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	お茶 バナナ	バナナ
15	月	昼食	お茶 ごはん 豚野菜炒め 白和え 味噌汁	米 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・酒・鶏ガラだし・塩・醤油・砂糖 ほうれん草・人参・椎茸・蒟蒻・豆腐・胡麻・砂糖・塩・醤油 大根・ワカメ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	お茶 パウンドケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・油
16	火	お昼	お茶 ごはん 肉じゃが わかめと胡瓜の酢の物 納豆 味噌汁	米 豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・白滝・いんげん・醤油・みりん・砂糖・塩 わかめ・胡瓜・しらす・酢・鰹昆布だし・塩・砂糖 納豆・醤油・鰹昆布だし・砂糖 小松菜・玉葱・切干大根・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	お茶 みたらしトースト	食パン・砂糖・醤油・みりん
		昼食	お茶 ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ	米・梅ゆかり 鶏もも肉・酒・醤油・生姜・ニンニク・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油 春雨・ロースハム・胡瓜・キャベツ・砂糖・酢・醤油・ごま油

17	水		味噌汁 果物	豆腐・ネギ・なめこ・鰹昆布だし・味噌 キウイ
		おやつ	お茶 ブドウゼリー クラッカー	ブドウジュース・ゼラチン・砂糖 クラッカー
18	木	昼食	お茶 ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ 味噌汁	米 鶏肉・玉葱・ヨーグルト・カレー粉・醤油・塩・ケチャップ・生姜・ニンニク ごぼう・人参・マヨネーズ・胡麻 キャベツ・油揚げ・ワカメ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	お茶 ミルクプリン	牛乳・砂糖・ゼラチン
19	金	昼食	お茶 ごはん 白身魚のナポリ風 小松菜サラダ コンソメスープ	米 メルルーサ・塩・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・中濃ソース 小松菜・ロースハム・チーズ・マヨネーズ キャベツ・玉葱・人参・油・コンソメ・醤油
		おやつ	お茶 スコーンジャム添え	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・マーガリン・牛乳・いちごジャム
20	土	昼食	お茶 焼きそば わかめ卵スープ	中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・サラダ油・塩・中濃ソース・ウスターソース わかめ・玉葱・卵・いりごま・鶏ガラだし・醤油・塩・昆布だし
		おやつ	お茶 おかかおにぎり	米・鰹節・醤油
22	月	昼食	お茶 留守番カレー 海藻サラダ 果物	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ケチャップ・カレールウ・油 キャベツ・人参・胡瓜・ひじき・わかめ・鰹昆布だし・みりん・リンゴ酢・塩・醤油 リンゴ
		おやつ	お茶 豆乳もち	豆乳・砂糖・片栗粉・きな粉
23	火	昼食	お茶 ごはん 筑前煮 豆苗とベーコンの炒め物 味噌汁	米 鶏もも・人参・筍・蒟蒻・牛蒡・蓮根・高野豆腐・椎茸・インゲン・醤油・砂糖・酒 みりん・ごま油・鰹昆布だし 豆苗・ベーコン・ごま油・ニンニク・醤油 白菜・えのきたけ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	お茶 じゃこトースト	食パン・しらす・青のり・マヨネーズ
24	水	昼食	お茶 【ピクニックランチ】 おにぎり(鮭・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	米・鮭フレーク・わかめごはんの素 合い挽き肉・玉葱・パン粉・牛乳・塩・ケチャップ ブロッコリー・人参・コーン・砂糖・酢・醤油・塩 オレンジ
		おやつ	お茶 スティックさつまいも (シュガーバター味)	サツマイモ・砂糖・マーガリン
25	木	昼食	お茶 ごはん レバーのナッツ和え ナムル 味噌汁	米 豚レバー・酒・醤油・生姜・牛乳・片栗粉・油・さつまいも・じゃが芋・南瓜・砂糖・アーモンド もやし・ほうれん草・人参・ごま油・塩・胡麻 ナス・玉葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	お茶 バナナケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・牛乳・バナナ
26	金	昼食	お茶 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものカレーきんぴら かき玉スープ	米 鮭・キャベツ・玉葱・人参・えのき・しめじ・味噌・砂糖・酒・みりん・鰹昆布だし・醤油 ジャガイモ・人参・砂糖・カレー粉・コンソメ・みりん 玉葱・人参・小松菜・卵・昆布だし・鶏ガラだし・醤油・塩・片栗粉
		おやつ	お茶 きつねおにぎり	米・油揚げ・醤油・砂糖・鰹昆布だし・酒
27	土	昼食	お茶 豚丼 味噌汁	米・豚肉・玉葱・鰹昆布だし・醤油・みりん・砂糖・塩 おふ・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	お茶 ゼリー クラッカー	オレンジジュース・寒天 クラッカー
29	月	昼食	お茶 ミートソーススパゲティ 温野菜2種 豆コンソメスープ 果物	スパゲティ・合挽き肉・人参・玉葱・セロリ・トマト・ケチャップ・中濃ソース・醤油・みりん・砂糖・塩 ブロッコリー・ジャガイモ・マヨネーズ・味噌 ウインナー・玉ねぎ・キャベツ・大豆・人参・コンソメ・塩 キウイ
		おやつ	お茶 胡麻ドーナツ	小麦粉・マーガリン・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・胡麻・油
30	火	昼食	お茶 ごはん クリスピーチキン コールスローサラダ 春雨スープ	米 鶏もも肉・マヨネーズ・醤油・生姜・ニンニク・コーンフレーク キャベツ・胡瓜・人参・コーン・酢・砂糖・塩・マヨネーズ 春雨・長葱・人参・卵・コンソメ・醤油・塩・鰹昆布だし
		おやつ	お茶 フルーツヨーグルト	バナナ・みかん・ヨーグルト
31	水	昼食	お茶 ごはん タラの竜田揚げ 五目豆 味噌汁	米 タラ・生姜・酒・醤油・片栗粉・サラダ油 蒟蒻・人参・牛蒡・大豆・椎茸・昆布・醤油・砂糖・みりん・酒・鰹だし・塩 小松菜・玉葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	お茶 コンソメポテト	じゃが芋・コンソメ