

5月 予定献立表

栄養士 河合祥子

どんぐり保育園

17年度 5月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 1 15 29	☆ご飯 ☆鶏肉のオープン焼き ☆春雨サラダ ☆スープ	米(40) 油 春雨(2) じゃがいも(10)	鶏肉(40)	キャベツ(20)人参(5)コーン(1) 玉ねぎ(10)青菜(5)	塩、だし汁、醤油 マヨネーズ 塩 だし汁 醤油 塩	☆くるくるクッキー 小麦粉(20)砂糖(4) ココア(0.3) バター ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆魚の磯辺焼き ☆おかか和え 青菜、人参 ☆すまし汁 大根、絹さや
(火) 2 16	☆梅ご飯 ☆魚の照り焼き ☆きんぴらごぼう ☆みそ汁	米(40) 糸こんに(6)	鯖(35)	ごぼう(20)人参(7) いんげん(2) えのきだけ(5) 三つ葉(1)たけのこ(8)	梅干し だし汁 醤油 砂糖 だし汁、醤油、砂糖 だし汁 味噌、塩	☆りんごゼリー りんごジュース(40) 粉寒天(0.3)砂糖(0.5) ☆クラッカー ☆牛乳(100)	☆豚丼 豚肉、玉葱、糸こんに、人参 ☆野菜ソテー えのき ピーマン、人参、もやし ☆すまし汁 じゃがいも、アスパラ
(水) 17 31	☆黄飯 ☆鯉の甘辛焼 ☆ゆかりあえ ☆くず汁	もち米(40) 油 くず粉 こんにやく(6)	黒豆(3) 鯉(30) 鶏もも肉(10)	キャベツ(20)人参(5) 大根(10) スナップエンドウ(3)	塩、ゴマ 味噌 砂糖 だし汁 ゆかり粉、塩 だし汁 醤油 塩	☆柏餅(17日) 上新粉(20) 小豆(10) 砂糖(6)柏の葉 ☆ラスク(31日) 食パン、バター、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ミートスパゲッティ 豚肉、人参、玉葱、ピーマン ☆きゅうりのサラダ きゅうり、人参、ツナ ☆スープ キャベツ、ベーコン
(木) 18	☆マーボー飯 ☆野菜のオイル焼き ☆スープ	米(40) 片栗粉 じゃがいも(20) 油	豚ひき肉(15)豆腐(10) 鶏ひき肉(15)	玉ねぎ(25)ニラ(5)人参(10) 人参(10) もやし(4) 青菜(5) しいたけ(6)	味噌、砂糖、だし汁 塩 醤油、だし汁、塩	☆わらびもち わらび粉(10) 砂糖(3) きな粉(4) ☆トースト ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆鮭のオープン焼き 鮭 油 塩 片栗粉 ☆甘酢和え キャベツ、人参、わかめ ☆汁 えのき、厚揚げ、いんげん
(金) 19	☆ごはん ☆煮魚 ☆春野菜サラダ ☆みそ汁	米(40) コーン(2)	魚(35)	アスパラ(10)人参(5) 春キャベツ(10) 大根(10)ねぎ(2) わかめ(0.1)	だし汁、醤油 マヨネーズ 塩 味噌、だし汁、塩	☆中華おこわ もち米(30)人参(6) 青菜(4)干しいたけ ツナ缶、醤油、塩、砂糖 ☆牛乳(100)☆果物(30)	☆ご飯 ☆筑前煮 鶏肉 蒟蒻 大根 人参 ☆ごまあえ もやし、人参 ☆汁 豆腐、玉葱、青菜
(土) 6 20	☆豚丼 ☆キャベツとしらすの あえもの ☆すまし汁	米(40)	豚もも肉(40) しらす(2)	人参(5) 玉葱(20) キャベツ(20) 大根(10)玉ねぎ(10)	だし汁 醤油 砂糖 塩 だし汁、醤油、塩 だし汁 塩 醤油	☆じゃがいものおやき じゃがいも(20)砂糖 醤油、塩、片栗粉、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	

5月 予定献立表

どんぐり保育園

17年度 5月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 8 22	☆ご飯 ☆豚と長いもの カレー炒め ☆切干大根のあえもの ☆スープ	米(40)	豚もも肉(30)	玉葱(10)長いも(10) 人参(7) ほうれん草(10)もやし(8) 人参(7)切干大根(3) えのき(4)わかめ(0.3)	醤油、だし汁、塩 カレー粉 米酢(2)砂糖(1) 醤油(1.5) だし汁、塩、醤油	☆みたらしだんご 白玉粉(10)上新粉(10) 砂糖(3)醤油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆チャーハン 米、豚肉、玉葱、人参、ニラ ☆サラダ 人参 キャベツ コーン、ツナ ☆汁 大根、じゃがいも
(火) 9 23	☆おにぎり ☆魚の塩焼き ☆ひじきの煮物 ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、油 糸こんに(4)	鮭(35) 油揚げ(5)	ひじき(2)人参(10) 大根(10) しいたけ(5)青菜(4) 玉葱(10)	塩 塩 だし汁、醤油、砂糖 だし汁 味噌 塩	☆ドーナツ 薄力粉(20)砂糖(4) B.P、豆乳 ☆牛乳(100)☆果物(30)	☆しのだ井 豚肉、玉葱 厚揚げ 人参、青菜 ☆オープン焼き 人参 じゃがいも ☆汁 えのき、春雨、三つ葉
(水) 10 24	☆あんかけ丼 ☆ポテトサラダ ☆スープ	米(50) じゃがいも(20) コーン(2) 麩	豚もも肉(25) ツナ(4)	玉葱(20)人参(10)キャベツ(1) しめじ(8) 人参(10) きゅうり(5) もやし(6)きぬさや(3)	塩 醤油 味噌 ケチャップ 上新粉 マヨネーズ 塩 だし汁、醤油、塩	☆ジャムパン 食パン、ジャム ☆牛乳(100) ☆果物(30)	☆ゆかりごはん ☆鯖の竜田焼き ☆アスパラのおかかあえ アスパラ 人参 ☆すまし汁 麩 玉葱 なめこ
(木) 11 25	☆ご飯 ☆魚のオーロラ焼き ☆煮物 ☆みそ汁	米(40) じゃがいも(8) こんにやく(4)	魚(35) 豆腐(8)	大根(10)人参(5)青菜(5) 玉葱(8)三つ葉(3)	ケチャップ、マヨネー 塩 味噌、だし汁、塩 味噌、塩、出し汁	☆水ようかん 小豆(9)水(10) 寒天(2)砂糖(5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆鶏のみそ焼き ☆しらすあえ きゅうり、しらす、キャベツ ☆汁 もやし、ねぎ
(金) 12 26	☆空豆ご飯 ☆ミートローフ ☆キャベツののりあえ ☆すまし汁	米(40)	しらす(3) 豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(20)	空豆(10) 玉ねぎ(15)人参(10) グリーンピース(4) キャベツ(25) チンゲン菜(6)なめこ(4)	塩、出し汁、昆布 醤油、だし汁、塩 のり、塩、醤油 だし汁 醤油 塩	☆お好み焼き 小麦粉(1) キャベツ(20)しらす(4) 長芋(5)人参(7) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆カレイの照り焼き ☆そぼろあんかけ じゃがいも、鶏肉、いんげん ☆汁 大根、人参、絹さや こんにやく、豆腐
(土) 13 27	☆ゆかりごはん ☆魚のオープン焼き ☆おかかあえ ☆みそ汁	米(40)	魚(35)	キャベツ(20)人参(5)青菜(8) 大根(10)玉ねぎ(8)三つ葉(3)	醤油、だし汁、塩 味噌、だし汁、塩	☆りんごのケーキ 薄力粉(20)砂糖(4) B.P、水、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	★24日は誕生会です