

## 5月 予定献立表

## ののかぜ保育園

| 2019年度<br>5月    | 献立名                                     | 材料名                                  |   |  |   | おやつ  |
|-----------------|---|--------------------------------------|---|--|---|--|
|                 |   | 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)<br>13<br>27 | ☆ご飯<br>☆鶏肉のオープン焼き<br><br>☆春雨サラダ<br>☆スープ | 米(40)<br>油<br><br>春雨(2)<br>じゃがいも(10) | 鶏肉(40)                                      | キャベツ(20)人参(5)コーン(1)<br>玉ねぎ(10)青菜(5)                                  | 塩、だし汁、醤油<br><br>マヨネーズ 塩<br>だし汁 醤油 塩                 | ☆くるくるクッキー<br>米粉(20)砂糖(5)<br>ココア(0.3) 油、B.P<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)      |
| (火)<br>14<br>28 | ☆黄飯<br>☆鯉の甘辛焼<br>☆ゆかりあえ<br><br>☆くず汁     | もち米(40)<br>油<br><br>くず粉              | 黒豆(3)<br>鯉(40)<br><br>鶏もも肉(10)              | キャベツ(20)人参(5)<br><br>大根(10)こんにゃく(5)<br>スナップエンドウ(3)                   | 塩、ゴマ、くちなし<br>味噌 砂糖 だし汁<br>ゆかり粉、塩<br><br>だし汁 醤油<br>塩 | ☆わらびもち<br>わらび粉(10) 砂糖(3)<br>きな粉(4)<br>☆ちまき(29日)<br>上新粉、くず粉、砂糖<br>☆牛乳(100)  |
| (水)<br>15<br>29 | ☆ドライハヤシ<br><br>☆野菜のソテー<br>☆スープ          | 米(50)<br>片栗粉<br><br>油                | 豚ひき肉(30)<br>鶏ひき肉(15)<br><br>しらす(2)<br>豆腐(8) | 玉ねぎ(20)人参(10)<br><br>チンゲン菜(20)人参(10)<br>コーン(4)<br>しいたけ(6)ねぎ(2)       | 味噌、砂糖、だし汁<br>ケチャップ<br><br>醤油、塩<br><br>醤油、だし汁、塩      | ☆りんごゼリー(29日)<br>りんごジュース(40)<br>粉寒天(0.3)砂糖(0.5)<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)  |
| (木)<br>16<br>30 | ☆梅ご飯<br>☆魚の照り焼き<br><br>☆きんぴらごぼう<br>☆若竹汁 | 米(45)                                | 鯖(40)                                       | 新ごぼう(20)人参(7)<br>糸こん(5)いんげん(1)<br>たけのこ(10)新玉ねぎ(8)<br>三つ葉(2)          | 梅干し<br>醤油、砂糖、だし汁<br><br>醤油、砂糖、だし汁<br><br>だし汁、醤油、塩   | ☆フライドポテト<br>じゃがいも(50)塩、油<br>青のり<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                 |
| (金)<br>17<br>31 | ☆ごはん<br>☆生姜焼き<br>☆春野菜サラダ<br><br>☆みそ汁    | 米(40)                                | 豚肉(40)                                      | しょうが<br>アスパラ(10)春キャベツ(10)<br>人参(5)コーン(2)<br>大根(10)もやし(4)<br>わかめ(0.1) | 醤油、砂糖、だし汁<br>マヨネーズ 塩<br><br>味噌、だし汁、塩                | ☆中華おこわ<br>もち米(30)人参(6)<br>青菜(4)干しいたけ<br>ツナ缶、醤油、塩、砂糖<br><br>☆牛乳(100)☆果物(30) |
| (土)<br>18       | ☆鶏丼<br><br>☆おかかあえ<br>☆すまし汁              | 米(50)<br><br>さつまいも(5)                | 鶏肉(35)                                      | 人参(5) 玉葱(20)<br><br>キャベツ(20)人参(5)小松菜(2)<br><br>しめじ(4)                | だし汁 醤油 砂糖<br>塩<br>だし汁、醤油、塩<br>鯉節<br>だし汁 塩 醤油        | ☆米粉ブラウニー<br>米粉(20)砂糖(5)<br>ココア、豆乳、油<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)             |

## 5月 予定献立表

| 2019年度<br>5月    | 献立名   | 材料名                     |                      |   |  | おやつ  |
|-----------------|---|-------------------------|----------------------|---|--|--|
|                 |   | 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)<br>20       | ☆あんかけ丼<br>☆野菜のオイル焼き<br>☆スープ                 | 米(50)<br>じゃがいも(30)<br>油 | 豚肉(35)<br><br>油揚げ(5) | 玉葱(20)人参(10)キャベツ(1)<br>しめじ(8)<br>人参(15)<br><br>大根(10)きぬさや(3)  | 塩 醤油 砂糖<br><br>塩<br><br>だし汁、醤油、塩                     | ☆みたらしだんご<br>白玉粉(10)上新粉(10)<br>砂糖(3)醤油、片栗粉<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)         |
| (火)<br>7<br>21  | ☆おにぎり<br>☆鮭のムニエル<br>☆ひじきの煮物<br><br>☆味噌汁     | 米(40)<br>片栗粉、油          | 鮭(35)                | 大根(15)人参(10)<br>ひじき(1)<br>新玉ねぎ(10)しいたけ(5)<br>青菜(2)            | 塩<br>塩、醤油<br>だし汁、醤油、砂糖<br><br>だし汁 味噌 塩               | ☆チヂミ<br>米粉(20)ニラ(6)人参(5)<br>だし汁、酢、醤油、油<br><br>☆牛乳(100)☆果物(30)                |
| (水)<br>8<br>22  | ☆ご飯<br>☆鶏肉のねぎ塩焼<br><br>☆ポテトサラダ<br>☆スープ      | 米(40)<br><br>じゃがいも(20)  | 鶏肉(40)<br><br>ツナ(4)  | ねぎ(4)<br><br>人参(10)きゅうり(5)<br>コーン(2)<br>もやし(6)しめじ(4)わかめ       | だし汁、醤油、塩<br><br>マヨネーズ 塩<br><br>だし汁、醤油、塩              | ☆マーブルケーキ<br>米粉(20)砂糖(5)ココア<br>豆乳、油<br>☆誕生ケーキ(22日)<br><br>☆牛乳(100)<br>☆果物(30) |
| (木)<br>9<br>23  | ☆ご飯<br>☆魚のオーロラ焼き<br><br>☆切干大根のあえもの<br>☆みそ汁  | 米(40)                   | 鯛(35)<br><br>豆腐(8)   | ほうれん草(10)もやし(8)<br>人参(7)切干大根(3)<br>玉葱(8)三つ葉(3)                | ケチャップ、マヨネー<br>塩<br>米酢(2)砂糖(1)<br>醤油(1.5)<br>味噌、塩、出し汁 | ☆水ようかん<br>小豆(9)水(10)<br>寒天(2)砂糖(5)<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)                |
| (金)<br>10<br>24 | ☆空豆ご飯<br>☆ミートローフ<br><br>☆キャベツののりあえ<br>☆すまし汁 | 米(45)                   | 豚ひき肉(20)<br>鶏ひき肉(20) | 空豆(10)<br>玉ねぎ(15)人参(10)<br><br>キャベツ(25)<br><br>チンゲン菜(6)なめこ(4) | 塩、出し汁、昆布<br>醤油、だし汁、塩<br><br>のり、塩、醤油<br><br>だし汁 醤油 塩  | ☆野菜チップス<br>じゃがいも(30)<br>人参(10)さつまいも(10)<br>塩、油<br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)        |
| (土)<br>11<br>25 | ☆ごはん<br>☆かじきの磯辺焼き<br><br>☆ツナサラダ<br>☆スープ     | 米(40)<br>油、片栗粉          | かじき(40)<br><br>ツナ(3) | キャベツ(20)人参(6)<br>大根(10)かぼちゃ(5)三つ葉(                            | 青のり、醤油、塩<br>だし汁<br>マヨネーズ 塩<br>醤油、だし汁、塩               | ☆じゃがいものおやき<br>じゃがいも(20)砂糖<br>醤油、塩、片栗粉、油<br><br>☆果物(30)<br>☆牛乳(100)           |