

5月 予定献立表

ののかせ保育園

2020年度 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) 11 25	☆ご飯 ☆鶏肉のねぎ焼き ☆キャベツの甘酢和え ☆みそ汁	米(40) 油(0.5)片栗粉(1) コーン(3) じゃがいも(10)	鶏肉(40)	ねぎ(5) キャベツ(20)人参(5) 大根(10)絹さや(5)	塩、だし汁、醤油 砂糖、酢、だし汁、塩 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) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 12 26	☆梅ごはん ☆鯖の西京焼き ☆きんぴらごぼう ☆若竹汁	米(45) 油(0.5) 糸こんにゃく(4) 油(1)	鯖(40)	新ごぼう(20)人参(7) いんげん(2) たけのこ(10)新玉ねぎ(10) わかめ(0.2)	梅干し 味噌、醤油、砂糖 だし汁 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆塩昆布おにぎり 米(30)塩昆布、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 13 27	☆ドライカレー ☆おからサラダ ☆スープ	米(50) コーン(3)	豚ひき肉(30) 鶏ひき肉(15) おから(10)ツナ(5)	玉ねぎ(20)人参(10) ピーマン(5) 人参(8)きゅうり(7) しめじ(7)しいたけ(7)ニラ(2)	味噌、砂糖、だし汁 ケチャップ、カレー粉 マヨネーズ 塩、醤油 醤油、だし汁、塩	☆マーブルケーキ 米粉(20)砂糖(5)ココア(0.5) BP、豆乳、油 ☆誕生ケーキ(27日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 14 28	☆ごはん ☆竜田焼 ☆ゆかりあえ ☆あんかけ汁	米(40) 油(0.5)片栗粉(1) 片栗粉(1) こんにゃく(5)	鯖(35) 鶏もも肉(10)	キャベツ(20)人参(5) 大根(10)人参(5) スナップエンドウ(3)	醤油、塩、だし汁 ゆかり粉、塩 だし汁、醤油 塩	☆水ようかん 小豆(9)水(10) 寒天(2)砂糖(5) ☆ちまき(28日) 上新粉、くず粉、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 1 15 29	☆ごはん ☆豚の生姜焼き ☆春野菜サラダ ☆みそ汁	米(40) 油(0.5) コーン(2)	豚肉(40) 豆腐(8)	玉ねぎ(15)しょうが(0.8) アスパラ(10)春キャベツ(10) 人参(5) もやし(8)三つ葉(2)	醤油、砂糖、だし汁 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)ツナ(4) だし汁、醤油、塩、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 2 16 30	☆ごはん ☆かじきの照り焼き ☆ナムル ☆すまし汁	米(40) 油(1)片栗粉(1)	かじき(40) 油揚げ(3)	小松菜(20)人参(5) しめじ(8)ねぎ(2)	塩、醤油、砂糖、だし汁 酢、だし汁、醤油、塩 だし汁 塩 醤油	☆じゃがいももち じゃがいも(40)片栗粉(1) 塩、砂糖、醤油、油 ☆果物(30)

5月 予定献立表

2020年度 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) 18	☆ごはん ☆豚とキャベツの味噌炒め ☆じゃがいものオーブン焼き ☆すまし汁	米(40) 油(0.5) じゃがいも(40) 油(1)	豚肉(35)	キャベツ(25)しめじ(7)人参(7) ピーマン(5) 大根(10)えのき(7)アスパラ(3)	味噌、醤油、砂糖 だし汁 塩 だし汁、醤油、塩	☆みたらしだんご 白玉粉(10)上新粉(10) おから(5)砂糖(3)醤油 砂糖 片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 19	☆おにぎり ☆鮭の塩焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆味噌汁	米(45) 片栗粉(0.5)油(0.5) 糸こんにゃく(3) 油(0.5)	鮭(35) 油揚げ(3)	大根(15)人参(10) ひじき(1)青菜(2) 新玉ねぎ(10)しいたけ(7) 絹さや(0.2)	塩、のり 塩、醤油、だし汁 だし汁、醤油、砂糖 だし汁 味噌 塩	☆米粉パン いちごジャム添え 米粉(20)砂糖(3)塩、油 ドライイースト いちご(10)砂糖、レモン汁 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 20	☆ご飯 ☆鶏肉の照り焼き ☆春雨サラダ ☆スープ	米(40) 片栗粉(1)油(0.5) 春雨(2) じゃがいも(10)	鶏肉(40) ツナ(4)	キャベツ(15) 人参(5)きゅうり(5) もやし(8)ねぎ(2)	醤油、砂糖、塩 マヨネーズ 塩 だし汁、醤油、塩	☆わらびもち わらび粉(20)砂糖(3) きな粉(4) ☆牛乳(100) ☆果物(30)
(木) 7 21	☆ご飯 ☆鯛のオーロラ焼き ☆野菜のソテー ☆みそ汁	米(40) コーン(3) 油(1)	鯛(35) しらす(2)	チンゲン菜(20)人参(8) 新玉ねぎ(10)しめじ(7) あさつき(2)	ケチャップ、マヨネーズ 塩 醤油、塩 味噌、塩、出し汁	☆抹茶蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)油 抹茶(0.2)BP(0.6)豆乳 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 8 22	☆そら豆ごはん ☆ニラバーグ ☆のりあえ ☆すまし汁	米(45) 油(0.5) 片栗粉(1)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(20) 豆腐(8)	空豆(10) 玉ねぎ(15)人参(7)ニラ(3) キャベツ(25) なめこ(8)三つ葉(2)	塩、だし汁、昆布 醤油、だし汁、塩 のり、塩、醤油 だし汁 醤油 塩	☆フライドポテト じゃがいも(50)塩、油 青のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 9 23	☆あんかけ丼 ☆おかか和え ☆スープ	米(50) 油(0.5)片栗粉(0.5)	豚肉(35)	キャベツ(20)玉ねぎ(10) 人参(7) キャベツ(20)人参(6) 大根(15)あさつき(2)	醤油、塩、砂糖 だし汁 かつお節、醤油、だし汁 醤油、だし汁、塩	☆ブラウニー 米粉(20)砂糖(5)油 ココア(1)BP(0.6)豆乳 ☆果物(30)