

5月 予定献立表

ののかぜ保育園

2021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)	☆麻婆飯	米(50)	豚ひき肉(20) 豆腐(40)鶏ひき肉(10)	玉ねぎ(20)人参(10) ニラ(3)しょうが(0.2)	味噌、砂糖、だし汁 醤油	☆りんごゼリー りんごジュース(40) 粉寒天(0.3)砂糖(0.5)
10	☆おからサラダ	コーン(3)	おから(10)ツナ(2)	人参(8)きゅうり(7)	マヨネーズ 塩、醤油	☆果物(30)
24	☆スープ			えのき(7)しいたけ(3)ねぎ(2)	醤油、だし汁、塩	☆牛乳(100)
(火)	☆黄飯(11日)	米(40)	黒豆(1)		クチナシ、醤油、砂糖	☆ちまき(11日)
11	☆竜田揚げ	油(0.5)片栗粉(1)	鰹(35)鯖(35)	しょうが(0.2)	醤油、塩、だし汁	上新粉(15)片栗粉(5)砂糖(5)
	☆ゆかりあえ			キャベツ(20)人参(5)	ゆかり粉、塩	☆ういろう(25日)
25	☆あんかけ汁	片栗粉(1) こんにゃく(3)	鶏もも肉(8)	大根(10)人参(5) スナッPEndウ(3)	だし汁、醤油 塩	上新粉(15)片栗粉(5)砂糖(5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水)	☆ごはん	米(40)				☆ココアケーキ
12	☆鶏肉のねぎ焼き	油(0.5)片栗粉(1)	鶏肉(50)	ねぎ(5)	塩、だし汁、醤油	米粉(20)砂糖(5)ココア(1)
	☆切干大根の煮物	糸こんにゃく(3)	油揚げ(3)	切干大根(3)人参(10)青菜(2)	だし汁、醤油、砂糖	BP(0.9)豆乳(20)油
26	☆みそ汁	油(0.5) 里芋(10)		大根(10)わかめ(1)	だし汁、味噌、塩	☆誕生ケーキ(26日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木)	☆ごはん	米(40)				☆焼きおにぎり
13	☆鯛のオーロラ焼き		鯛(35)		ケチャップ、マヨネーズ 塩、醤油、砂糖、だし汁	米(30)醤油、だし汁、塩
27	☆アスパラベーコン炒め	油(1)	ベーコン(2)	アスパラ(15)しめじ(7)	醤油、塩	☆果物(30)
	☆スープ	コーン(3)		新玉ねぎ(10)キャベツ(10)人参(5)	味噌、塩、出し汁	☆牛乳(100)
(金)	☆あんかけ丼	米(50)	豚肉(30)	玉ねぎ(20)人参(7)	醤油、砂糖、だし汁	☆わらびもち
14	☆春雨中華サラダ	油(0.5) 春雨(3)ごま油	ハム(3)	きゅうり(7)キャベツ(7)人参(7)	醤油、酢、砂糖	わらび粉(20)砂糖(3) きな粉(4)塩
28	☆みそ汁		豆腐(8)	もやし(8)三つ葉(2)	味噌、だし汁、塩	☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土)	☆ごはん	米(40)				☆じゃがいものおやき
1	☆かじきの照り焼き	油(1)片栗粉(1)	かじき(40)		塩、醤油、砂糖、だし汁	じゃがいも(40)片栗粉(1)
15	☆ごま和え	ごま		小松菜(20)人参(5)	だし汁、醤油、砂糖	塩、砂糖、醤油、油
29	☆みそ汁		油揚げ(3)	大根(15)ねぎ(1)	だし汁 塩 醤油	☆果物(30)

5月 予定献立表

ののかぜ保育園

2021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) 17 31	☆梅ごはん ☆鶏肉の照り焼き ☆おかか和え ☆スープ	米(40) 片栗粉(1)油(0.5) じゃがいも(10)	鶏肉(50) かつお節	梅干し ほうれん草(20)人参(5) 新玉ねぎ(10)キャベツ(7)	醤油、砂糖、塩 醤油、だし汁、塩 だし汁、醤油、塩	☆抹茶蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)油 抹茶(0.2)BP(0.9)豆乳 ☆牛乳(100) ☆果物(30)
(火) 18	☆おにぎり ☆鮭の塩焼き ☆のりあえ ☆味噌汁	米(45) 片栗粉(0.5)油(0.5)	鮭(35) のり	キャベツ(25) 大根(10)しいたけ(3)人参(5) 絹さや(0.2)	塩 塩、醤油、だし汁、砂糖 塩、醤油 だし汁 味噌 塩	☆米粉ホットケーキといちごジャム 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) 19	☆ごはん ☆豚とキャベツのみそ炒め ☆じゃがいものオープン焼き ☆すまし汁	米(40) 油(0.5) じゃがいも(30) 油(1)	豚肉(35)	キャベツ(25)人参(5) 新玉ねぎ(10)もやし(5)えのき(5) こねぎ(2)	豆味噌、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) 豆腐(10)砂糖(2)醤油、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 6 20	☆梅ごはん ☆鰯のごま味噌焼き ☆きんぴらごぼう ☆若竹汁	米(40) 油(0.5) 糸こんにゃく(4) 油(1)	鰯(35)	梅干し 新ごぼう(20)人参(7) いんげん(2) たけのこ(7)わかめ(1)	味噌、醤油、砂糖 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆おこわおにぎり もち米(15)米(15)人参(8) 青菜(3)ツナ(3)しめじ(3) 醤油、だし汁、ごま油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 7 21	☆ごはん ☆ミートローフ ☆春野菜サラダ ☆ゆでそら豆 ☆味噌汁	米(40) 油(0.5) 片栗粉(1) コーン(2)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(15)おから ツナ(2) 豆腐(8)	玉ねぎ(15)人参(7) アスパラ(10)春キャベツ(10)人参(5) そら豆(5) なめこ(8)三つ葉(2)	醤油、だし汁、塩 マヨネーズ 塩、酢、砂糖 塩 だし汁 味噌 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) 8 22	☆豚丼 ☆おかか和え ☆スープ	米(50) 油(0.5)	豚肉(35) かつお節	玉ねぎ(20) キャベツ(20)人参(5) 大根(15)わかめ(1)	醤油、塩、砂糖 だし汁 醤油、だし汁 醤油、だし汁、塩	☆かぼちゃ蒸しパン 米粉(20)かぼちゃ(10)砂糖(4)油 BP(0.9)豆乳 ☆果物(30)