

5月の予定表

認定こども園 豊栄保育園

| 日 | 曜 | 献立 | 材 料 | 3時おやつ | 材 料 | 10時おやつ |
|------------|---|-----------------------------------|--|--------------------|---|-----------------|
| 1 | 水 | 切干大根の煮物 ちくわのマヨサラダ ふりかけ | 米/鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 干し椎茸 ごぼう ひじき こねぎ 味噌/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 半月ちくわ 酢 マヨ すりごま/ふりかけ | ★こいのぼりクッキー | 薄力粉 砂糖 牛乳 バター チョコペン ココアパウダー | とんがりコーン |
| 2 | 木 | 魚の南蛮漬け 添え野菜 豚汁 | 米/アジ にんにく 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) 酢/ブロッコリー トマト マヨ/里芋 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こねぎ 生姜 豚肉 味噌 | バナナ ぱりんこ煎餅 | | 卵ボーロ |
| G・W(3日～5日) | | | | | | |
| 6 | 月 | 振替休日 | | | | |
| 7 | 火 | 唐揚げ ドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 | 米/鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉 米粉/キャベツ ブロッコリー パプリカ(黄) ハム ごまドレッシング/木綿豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 こねぎ 味噌 | プリン 味しらべ | | アンパンマン ビスケット |
| 8 | 水 | 麻婆高野豆腐 春雨スープ バナナ | 米/高野豆腐 合挽き肉 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ たらに んにく 生姜 中華あじ 片栗粉 ごま油/春雨 キャベツ 人参 小松菜 ベーコン 鶏ガラ粉/バナナ | ★ドーナツ | HM粉 絹豆腐 卵 豆乳 油 グラニュー糖 | 雪の宿 |
| 9 | 木 | 鮭のムニエル チーズサラダ なめこの味噌汁 | 米/鮭 にんにく 薄力粉 バター/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ベーコン キュービックチーズ マヨ/なめこ 大根 人参 じゃが芋 こねぎ 味噌 | ココア アスパラガスビスケット | | 源氏パイ |
| 10 | 金 | 筑前煮 キャベツの納豆和え 黄桃 | 米 麦/鶏肉 人参 大根 ごぼう れんこん たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり 納豆 刻みのり/黄桃 | ★鮭と塩昆布の おにぎり | 米 塩昆布 鮭フレーク | ベジタブル |
| 11 | 土 | 焼きそば わかめスープ | 米/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 半月ちくわ こねぎ 焼きそ ばソース 青のり/わかめ キャベツ 青梗菜 玉ねぎ 人参 ベーコン 中華の素 | ミニパンケーキ | | シガービス |
| 13 | 月 | もずく丼 青菜のごま和え パイン | 米 十六穀/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 コーン缶 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 すりごま/パイン | ★磯ビーンズ | 煮大豆 片栗粉 油 しらす 青のり | チョイス |
| 14 | 火 | 豚肉の生姜焼き 白和え わかめの味噌汁 | 米/豚肉 玉ねぎ 生姜/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんにゃ く 味噌 すりごま/わかめ キャベツ 大根 玉ねぎ こねぎ 味噌 | えびせん | | Caウエハース |
| 15 | 水 | チンジャオロース 中華コーンクリームスープ バナナ | 米/豚肉 牛肉 オイスターソース ピーマン パプリカ(赤) 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ たらにんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油/卵 玉ねぎ 人参 ほう れん草 コーン缶 クリームコーン缶 中華の素 片栗粉/バナナ | ★カレーまん風 蒸しパン | 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 ウスターソース ケチャップ HM粉 豆乳 | 野菜家族 |
| 16 | 木 | 鯖のねぎ味噌焼き 青菜のなめたけ和え けんちん汁 | 米/鯖 マヨ 味噌 こねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ 鰹節/大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 里芋 | ムーンライト | | おにぎりせんべい |
| 17 | 金 | メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ | 米 麦/合挽き肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 ウスターソース 卵 薄 力粉 ケチャップ/マカロニ きゅうり 人参 小松菜 ハム マヨ/玉ねぎ 人参 えのき じゃが芋 コンソメ | ★フルーチェ | ももフルーチェ 牛乳 黄桃 | マンナビスケット |
| 18 | 土 | ミートスパゲティ 豆乳スープ ふりかけ | 米/スパパ バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュ ルーム缶 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 粉チーズ/ふりかけ | ヤクルト ドーナツ | | ぱりんこ煎餅 |
| 20 | 月 | 中華丼 もずくときゅうりの酢の物 果物ゼリー | 米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 半月ちくわ かまぼこ きくらげ キャ ベツ こねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/もずく きゅうり わかめ 大根 カニ棒 コーン缶 酢/ゼリー | ★ふわふわがね | さつま芋 HM粉 塩 木綿豆腐 砂糖 油 | 源氏パイ |
| 21 | 火 | やみつきチキン キャベツのツナ和え すまし汁 | 米/鶏肉 にんにく マヨ ケチャップ パセリ/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 シーチキン マヨ/人参 小松菜 えのき 木綿豆腐 | オレンジ ビスコ | | ぼたぼた焼き |
| 22 | 水 | クリームシチュー 青菜のフレーク和え バナナ | 米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ブロッコリー シチュールウ 牛乳/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 鮭フレーク/バナナ | ★ピザトースト | 食パン 玉ねぎ ベーコン コーン缶 ケチャップ ウスターソース チーズ | たべっこどうぶつ |
| 23 | 木 | タラのカラフル焼き もやしナムル 中華スープ | 米/たら にんにく ピーマン パプリカ(赤・黄) マヨ 味噌/サリナス きゅうり 人参 ほうれん草 酢 ごま油/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき ベーコン 中華の素 | まがりせんべい | | ハーベスト |
| 24 | 金 | 豆腐の落とし揚げ チキンサラダ 大根の味噌汁 | 米 麦/木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 人参 玉ねぎ えび 卵 こねぎ 片栗 粉/チキン水煮 キャベツ きゅうり 人参 酢 ごま油/大根 茄子 えのき 里芋 味噌 | ★オレンジゼリー | オレンジゼリーの素 みかん | ルヴァン |
| 25 | 土 | 運動会 | | | | |
| 27 | 月 | キーマカレー ごぼうサラダ 黄桃 | 米 十六穀/合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 煮大豆 トマト缶 にんにく 生姜 カレールウ ケ チャップ/ごぼう キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ベーコン 酢 マヨ すりごま/黄桃 | カルピス ★ロッククッキー | 薄力粉 BP 砂糖 バター レーズン コーンフレーク 油 | とんがりコーン |
| 28 | 火 | ☆お子様ランチ☆ ハンバーガー コンソメスープ ゼリー | パンズ 合挽き肉 玉ねぎ 木綿豆腐 卵 パン粉 牛乳 卵 トマト レタ ス チーズ ケチャップ 中濃ソース/ポテト/キャベツ 玉ねぎ 人参 え のき コンソメ/りんごゼリー | いちごケーキ | | アンパンマン せんべい |
| 29 | 水 | 焼きビーフン 豆苗と卵のスープ オレンジ | 米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ 半月ち くわ たら ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/豆苗 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵 コンソメ/オレンジ | ★炊き込みおにぎり | 米 鶏肉 うす揚げ 人参 ごぼう 鶏肉 | 卵ボーロ |
| 30 | 木 | 鮭のケチャップ和え わかめの酢の物 さつま汁 | 米/鮭 酢 ケチャップ 鶏ガラ粉 片栗粉/わかめ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 酢/玉ねぎ 人参 大根 里芋 しいたけ ごぼう こねぎ 味噌 | ヨーグルト 星たべよ | | マリー |
| 31 | 金 | 芋煮風味噌煮 キャベツのしらす和え ふりかけ | 米 麦/里芋 豚肉 木綿豆腐 じゃが芋 大根 糸こんにゃく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ 生姜 味噌/キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 しらす | ★たこ焼き | たこ焼き たこ焼きソース マヨ 鰹節 青のり | 味しらべ |

～3つの色をそろえて、バランスの良い食事を～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「き」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを、「三色食品群」といいます。毎食この3つの色の食品をまんべんなく摂ることで、栄養バランスが整います。



お知らせ

月:雑穀ごはん
金:麦ごはん
未満児さんは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。