



5月の献立



平成30年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	コーンシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	きゅうり バナナ たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油 バターロールパン コンソメ 塩 酢 こしょう
火	ココロサラダ バナナ	チーズ	フライドポテト		コーン缶 クリームコーン缶	
2日	高野豆腐の卵とじ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 合わせ味噌 高野豆腐 いりこ こんぶ	たまねぎ キャベツ ミニトマト たけのこ にんじん しめじ ねぎ 干し椎茸	じゃがいも キャノーラ油 中華だし 塩 しょうゆ 酒 みりん
水	味噌汁 プチトマト	果物	かしわもち			
7日	ポークカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 卵 ひじき	たまねぎ きゅうり バイン缶 かぼちゃ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが	じゃがいも 食パン 小麦粉 バター マヨネーズ キャノーラ油 三温糖 ウスターソース コンソメ カレー粉 塩 しょうゆ ケチャップ 酢 こしょう
月	パインとひじきのサラダ	お菓子	卵サンド			
8日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳 大豆		さつまいも 片栗粉 黒砂糖 塩 油
火		ゼリー	さつまいもと大豆のかりんとう			
9日	ポークビーンズ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	たまねぎ キャベツ ホールトマト缶 にんじん きゅうり マッシュルーム エリンギ ピーマン	じゃがいも 三温糖 ごま油 キャノーラ油 食パン コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ
水	キャベツとわかめの和え物	チーズ	お菓子			
10日	豚肉の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ 木綿豆腐 味噌 ハム 油揚げ わかめ 卵 いりこ こんぶ	たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ にんにく	はるさめ マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖 しょうゆ 酒 塩 小麦粉
木	シルバーサラダ 味噌汁	お菓子	アメリカンドッグ			
11日	華風炒り豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 木綿豆腐 卵 鶏ミンチ きな粉 ベーコン	たまねぎ キャベツ ミニトマト にんじん ほうれん草 たけのこ ピーマン	マカロニ 三温糖 はるさめ キャノーラ油 塩 しょうゆ 三温糖 みりん こしょう コンソメ
金	春雨スープ プチトマト	果物	あべかわマカロニ			
12日	わかめうどん	牛乳	お茶	牛乳 丸天 かまぼこ いなり揚げ わかめ いりこ かつお節 こんぶ	バナナ ねぎ	うどん麺 塩 しょうゆ みりん
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
14日	照り焼きチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 納豆 チーズ ハム わかめ いりこ こんぶ	たまねぎ コーン缶 きゅうり えのき にんじん ねぎ にんにく しょうが	食パン じゃがいも マヨネーズ 三温糖 しょうゆ 酒 塩 ピザソース
月	ポテトサラダ すまし汁	チーズ	納豆トースト			
15日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 さわら 味噌 しらす干し いりこ こんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	じゃがいも 三温糖 ごま しょうゆ みりん 酒
火	胡麻和え 味噌汁	果物	わかめおにぎり			
16日	フランクフルト炒め (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 フランクフルト わかめ	たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん ねぎ しょうが	キャノーラ油 しょうゆ 米酢 こしょう 粒入りマスタード コンソメ 塩
水	わかめスープ オレンジ	ゼリー	お菓子			
17日	魚のフライ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 メルルーサ 卵 わかめ チーズ かに水煮缶 脱脂粉乳	ミニトマト たまねぎ	強力粉 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 パン粉 キャノーラ油 バター 片栗粉 黒ごま 塩 ケチャップ コンソメ こしょう ドライイースト
木	かに玉スープ プチトマト	お菓子	黒胡麻チーズパン			
18日	食育の日 ピースご飯	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも 味噌 ひじき 油揚げ わかめ いりこ こんぶ	たまねぎ バイン缶 バナナ もも缶 みかん缶 グリンピース いんげん にんじん ねぎ	米 三温糖 キャノーラ油 塩 酒 しょうゆ みりん ゼリーの素
金	焼きししゃも ひじきの煮物 味噌汁	チーズ	フルーツゼリー			
19日	和風スパゲティ	牛乳	お茶	牛乳	バナナ たまねぎ しめじ えのき にんじん マッシュルーム エリンギ ピーマン	スパゲティ
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
21日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 木綿豆腐 豚肉 かつお節 こんぶ	たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト缶 きゅうり トマト しめじ りんご えのき マッシュルーム缶	白玉粉 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 ハヤシシルウ ケチャップ 米酢 塩 こしょう しょうゆ みりん
月	キャベツとりんごのサラダ	果物	甘辛団子			
22日	魚のカレー揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 さわら 卵 ベーコン	オレンジ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	蒸しパン粉 スパゲティ バター 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 塩 カレー粉 コンソメ こしょう ココア
火	パスタスープ オレンジ	ゼリー	ココア蒸しパン			
23日	大豆入りお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 卵 牛肉 大豆 いりこ こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう えのき いんげん ねぎ	じゃがいも 片栗粉 三温糖 キャノーラ油 しょうゆ 塩
水	かき玉汁 一口ゼリー	チーズ	お菓子			
24日	タンダーチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 調整豆乳 ヨーグルト ツナ缶 ベーコン きな粉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	三温糖 マヨネーズ 片栗粉 バター 塩 こしょう カレー粉 バジル粉 コンソメ
木	ツナサラダ プチトマト オニオンスープ	お菓子	豆乳もち			
25日	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 さわら ハム	もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ 切干大根 いちごジャム チンゲン菜	食パン 三温糖 ごま油 オリーブ油 米酢 しょうゆ 中華だし 塩 マーガリン にんにく パウダー
金	切干大根の中華和え もやしスープ	果物	梅ジャムパン			
26日	焼きそば	牛乳	お茶	牛乳 ヤクルト 豚肉 丸天 ちくわ かまぼこ	バナナ たまねぎ キャベツ もやし にんじん たら ねぎ	焼きそば麺 キャノーラ油 お好み焼きソース
土	ヤクルト バナナ	ゼリー	お菓子			
28日	新じゃがグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ チーズ ベーコン しらす干し	たまねぎ ホールトマト缶 トマト キャベツ にんじん しめじ アスパラガス パセリ 青菜	じゃがいも 小麦粉 バター ロールパン 塩 こしょう コンソメ
月	トマトスープ	チーズ	青菜おにぎり			
29日	からあげ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム わかめ	オレンジ バナナ チンゲン菜 キャベツ きゅうり にんにく しょうが	蒸しパン粉 片栗粉 バター キャノーラ油 三温糖 ごま油 しょうゆ こしょう 米酢 中華スープの素 塩
火	たたき胡瓜 中華卵スープ オレンジ	お菓子	バナナケーキ			
30日	牛蒡カレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 ヨーグルト 合挽ミンチ	たまねぎ オレンジ にんじん ごぼう にんにく しょうが	じゃがいも キャノーラ油 カレールー
水	元気ヨーグルト オレンジ	ゼリー	お菓子			
31日	鱈の味噌焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 さわら 木綿豆腐 チーズ ウィナーソーセージ 白味噌 油揚げ わかめ いりこ こんぶ	たまねぎ えのき 切干大根 にんじん トマト コーン缶 ピーマン ねぎ しょうが	餃子の皮 三温糖 キャノーラ油 しょうゆ みりん
木	切干大根の煮物 すまし汁	果物	ぱりぱりピザ			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは、手作りおやつです。

さわやかな風がふき、新緑が美しい季節になりました。

入所・進級を迎えて1ヶ月が経過し、新入児さんも少しずつ保育所での生活に慣れ、元気に過ごしているようです。しかし、疲れがたまっている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活のリズムも乱れやすい時期ですので、健康管理に気をつけましょう。

毎日、朝ご飯を食べていますか？朝ご飯は、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活のリズムを整えてくれる大切な食事です。保育所で元気に生活できるようにするためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食を摂り、生活のリズムを整えられるといいですね。

給食室...福田、上川、稲葉

