



5月の献立



令和2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	ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 とろけるチーズ ひじき ヨーグルト しらす干し 青のり ごま	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご 胡瓜 バイン缶	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 酢 砂糖 こしょう 食パン マヨネーズ
金	パインとひじきのサラダ ヨーグルト	果物	じゃこトースト			
2日	わかめうどん	牛乳	お茶	牛乳 わかめ かまぼこ 丸天	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
7日	グリルチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 海苔 油揚げ 味噌	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 ネギ みかん缶	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガーリックパウダー じゃが芋 ゼリーの素
木	磯和え 味噌汁	チーズ	ぶどうゼリー			
8日	酢豚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ハム 卵 ヨーグルト	生姜 玉葱 人参 竹の子 ビーマン パプリカ 干し椎茸 バイン缶 もやし テンゲン菜 レーズン	醤油 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖 酢 中華だし 塩 ごま油 小麦粉 ホットケーキミックス ベーキングパウダー
金	もやしとハムのスープ	お菓子	ソーダブレッド			
9日	スパゲティーナポリタン	牛乳	お茶	ベーコン 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
土	飲むヨーグルト バナナ	ゼリー	お菓子			
11日	魚のカレー揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 白身魚 卵 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 ネギ バナナ	塩 カレー粉 小麦粉 油 レモン汁 醤油 ホットケーキミックス バター
月	さわやか漬け 味噌汁	果物	バナナケーキ			
12日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳		じゃが芋 バター 片栗粉 醤油 みりん 砂糖
火		お菓子	ぼてもち			
13日	華風炒り豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 卵 豚肉	玉葱 人参 キャベツ 竹の子 ピーマン ミトマト もやし えのき 干し椎茸 ネギ	塩 醤油 砂糖 みりん 油 中華だし ごま油 春雨 ヤクルト
水	プチトマト 春雨スープ ヤクルト	チーズ	お菓子			
14日	リクエストメニュー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム フランクフルト きな粉	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 パセリ バナナ	醤油 砂糖 こしょう 片栗粉 油 スパゲティ麺 マヨネーズ 塩 コンソメ
木	唐揚げ スパサラダ フランクフルトスープ	ゼリー	あべかわバナナ			
15日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 白身魚 ごま 油揚げ 味噌	生姜 もやし 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 ネギ レーズン オレンジ	醤油 みりん 砂糖 酒 麩 黒糖蒸しパン粉
金	胡麻和え 味噌汁 オレンジ	果物	黒糖蒸しパン			
16日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
18日	新じゃがグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ とろけるチーズ ベーコン しらす干し ごま	玉葱 アスパラ 人参 しめじ キャベツ トマト トマト缶 パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター 塩 こしょう コンソメ 一口ゼリー 米 菜飯ふりかけ 醤油
月	トマトスープ 一口ゼリー	お菓子	じゃこ菜おにぎり			
19日	食育の日 ピースご飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	ししゃも 竹輪 豆腐 油揚げ 味噌 ウインナー とろけるチーズ	グリーンピース 人参 いんげん キャベツ ネギ ビーマン トマト コーン	米 塩 酒 油 醤油 みりん 砂糖 餃子の皮 ケチャップ
火	ひじきの煮物 味噌汁	ゼリー	ぱりぱりピザ			
20日	豚の生姜焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ハム わかめ 味噌	生姜 人参 胡瓜 コーン 玉葱 キャベツ ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 酢 塩 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ
水	ポテトサラダ 味噌汁	果物	お菓子			
21日	牛蒡カレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ チーズ きな粉	玉葱 人参 牛蒡 しめじ 枝豆 キャベツ 胡瓜 みかん缶	じゃが芋 油 カレールー 酢 砂糖 塩 こしょう ロールパン アーモンドパウダー
木	甘酢サラダ チーズ	お菓子	揚げパン			
22日	大豆入りお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 大豆 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 牛蒡 いんげん えのき ネギ オレンジ バナナ バイン缶 みかん缶 もも缶	じゃが芋 油 醤油 砂糖 塩 片栗粉
金	かきたま汁 オレンジ	チーズ	フルーツヨーグルト			
23日	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
25日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 卵 とろけるチーズ 黒ごま	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ バイン缶	油 ハヤシルー 塩 こしょう マヨネーズ ジョア 小麦粉 強力粉 イースト 砂糖 バター
月	キャベツとパインのサラダ ジョア	果物	黒ごまチーズパン			
26日	魚のフライ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 白身魚 卵 豚肉	らっきょう パセリ ミトマト 胡瓜 玉葱 人参 もやし ネギ	塩 小麦粉 パン粉 油 酢 砂糖 マヨネーズ 中華だし 醤油 ワンタンの皮 カステラ
火	プチトマト スティック胡瓜 ワンタンスープ	チーズ	カステラ			
27日	照り焼きチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ごま 豆腐 わかめ	生姜 にんにく 人参 胡瓜 えのき 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 春雨 酢 塩
水	春雨の酢の物 すまし汁	お菓子	お菓子			
28日	クリームシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ツナ缶 ウインナー 味付け海苔	玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜 オレンジ	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 砂糖 マヨネーズ 米
木	ツナサラダ オレンジ	ゼリー	ウインナーおにぎり			
29日	鯖の味噌焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 白身魚 白味噌 わかめ 卵 豆乳 きな粉	生姜 白ネギ キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ほうれん草	醤油 砂糖 酒 みりん 酢 コンソメ 塩 片栗粉
金	キャベツときゅうりの酢の物 かきたまスープ	果物	豆乳もち			
30日	焼きそば	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	焼きそば麺 ソース 油
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			

※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時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

新緑が美しい季節になりました

さわやかな風が吹き、新緑が美しい季節になりました。

お子さん達が入所・進級を迎えて1ヶ月が経過し、疲れが溜まってきていませんか？ゴールデンウィークで生活のリズムが乱れやすい時期でもあり、今年例年と違って、コロナが流行している時期でもありますので、健康管理には気をつけましょう。

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはん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。

元気に生活を送るためにも、『早寝早起き朝ごはん』で生活のリズムを整えましょう。

今月から、各クラス交替で『リクエストメニュー』が入っています。今月はいおん組リクエストの給食、おやつです。

給食室…福田、上川、稲葉

