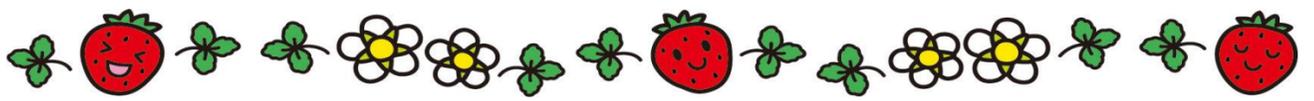




# 献立表



令和3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 土	焼きそば 牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	焼きそば麺 塩 こしょう ソース 油
6日 木	豚の生姜焼き (ご飯) マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム 油揚げ 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 ネギ バナナ パイン缶 もも缶 みかん缶	醤油 みりん 砂糖 酒 マカロニ マヨネーズ 塩 麩
7日 金	魚のカレー揚げ (ご飯) さわやか漬け すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 卵サンド	牛乳 鯖 卵 豆腐 わかめ	キャベツ 人参 胡瓜 えのき 玉葱 ネギ	塩 カレー粉 小麦粉 油 ポッカレモン 醤油 食パン マヨネーズ 砂糖
8日 土	肉うどん 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	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
10日 月	フランクフルト炒め (ゆかりご飯) わかめスープ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 フライドポテト	牛乳 フランクフルト わかめ	人参 ビーマン キャベツ 玉葱 トマト ネギ オレンジ	醤油 油 酢 こしょう 醤油 マスタード コンソメ 塩 じゃが芋
11日 火	<b>おべんとうの日</b>		牛乳 ゼリー	牛乳 黒ごまチーズパン		小麦粉 強力粉 イースト 砂糖 塩 バター
12日 水	大豆入りお煮付け (ご飯) かきたま汁 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 牛肉 大豆 卵 ウインナー とろけるチーズ	人参 玉葱 牛蒡 いんげん えのき ネギ オレンジ ビーマン トマト コーン	じゃが芋 油 醤油 砂糖 塩 片栗粉 餃子の皮 ケチャップ
13日 木	ハヤシライス (ご飯) キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 えのき しめじ マッシュルーム トマト缶 トマト キャベツ パイン缶	油 ハヤシルー 塩 こしょう マヨネーズ
14日 金	リクエストメニュー 麻婆豆腐 (ご飯) パンサンスー プリン	牛乳 ゼリー	牛乳 ウインナーおにぎり	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 卵 ハム 卵 ウインナー 味付け海苔	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 油 プリン 米
15日 土	ナポリタンスパゲティ 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	ウインナー 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
17日 月	から揚げ (ご飯) スパサラダ すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 コーン えのき ネギ バナナ パイン缶 もも缶 みかん缶	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 スパゲティ麺 マヨネーズ 麩 醤油 ゼリーの素
18日 火	新じゃがグラタン (パン) トマトスープ 一口ゼリー	牛乳 ゼリー	牛乳 じゃこ菜おにぎり	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 マカロニ コンソメ 小麦粉 バター 塩 こしょう 一口ゼリー 米 醤油 菜飯ふりかけ
19日 水	食育の日 ピースご飯 焼きししゃも ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ 味噌	グリーンピース 人参 いんげん 玉葱 南瓜 ネギ	米 塩 酒 油 醤油 みりん 砂糖
20日 木	ごぼうカレー (ご飯) 甘酢サラダ ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 合挽ミンチ ヨーグルト きな粉	人参 牛蒡 玉葱 しめじ 枝豆 キャベツ 胡瓜 みかん缶 バナナ	じゃが芋 油 カレールー 酢 砂糖 塩 こしょう
21日 金	華風炒り豆腐 (ご飯) 春雨スープ オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 アップルケーキ	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 卵 豚肉	玉葱 人参 キャベツ 竹の子 ビーマン 干し椎茸 ネギ オレンジ りんご	塩 醤油 砂糖 みりん 油 中華だし ごま油 春雨 ホットケーキミックス バター
22日 土	ちゃんぽん 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 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
24日 月	牛丼 (ご飯) 磯和え オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 手作りプリン	牛乳 牛肉 焼き海苔 卵 生クリーム	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ ほうれん草 キャベツ オレンジ	醤油 みりん 砂糖 酒 油 塩 パニラエッセンス グラニュー糖
25日 火	ポテトオムレツ (ご飯) ミニトマト パスタスープ 一口ゼリー	牛乳 ゼリー	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム とろけるチーズ ベーコン	玉葱 人参 ミニトマト マッシュルーム パセリ レーズン	じゃが芋 塩 砂糖 スパゲティ麺 コンソメ こしょう 一口ゼリー 黒糖蒸しパン粉
26日 水	ポークビーンズ (ご飯) ツナサラダ ヤクルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ツナ缶	玉葱 人参 エリンギ ビーマン マッシュルーム トマト缶 胡瓜 キャベツ	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢 こしょう ヤクルト
27日 木	魚のフライ (ご飯) スティック胡瓜 ミニトマト 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ソーダブレッド	牛乳 鯖 卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト	らっきょう パセリ ミニトマト 胡瓜 キャベツ 玉葱 ネギ パイン缶	塩 小麦粉 パン粉 油 酢 砂糖 マヨネーズ 麩 ホットケーキミックス ベーキングパウダー 重曹
28日 金	クリームシチュー (パン) 元気サラダ ジョア	牛乳 ゼリー	牛乳 切干おにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ハム かつお節 水晶昆布 油揚げ	玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜 切干大根	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 ローリエ 醤油 酢 砂糖 ジョア 米 みりん 酒
29日 土	具うどん 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ	人参 玉葱 ネギ バナナ	うどん麺 醤油 みりん 油
31日 月	煮魚 (ご飯) 胡麻酢和え 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 鯖 しらす干し ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 ベーコン 粉チーズ	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 酢 じゃが芋 バター 塩

※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時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

さわやかな風が吹き、新緑が美しい季節になりました。

子ども達が入所・進級を迎えて1ヶ月が経過し、新入児も少しずつ保育所での生活に慣れ、元気に生活を送っています。その一方で疲れがたまってくる時期でもあります。GWもあり、生活リズムが乱れやすい時期でもあるので、健康管理には気をつけたいですね。

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日のパワーの源となる大切なものです。朝ごはんを食べることで、体温が上がって体の働きが活発になり、集中力もアップします。

健康のためにも、脳の働きを活発にするためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

\*5月から各クラスのリクエストメニューが始まります。5月はいおん組のリクエストメニューとなっています。

給食室・・・福田、上川、稲葉



- フォーク持参
- スプーン持参
- お箸・フォークいずれか持参

