



# 5月の献立

2016年 つくし保育園

曜	日			昼 食		おやつ	おやつ材料名
月	2	16	30	ごはん 牛肉のしぐれ煮 わかめの酢の物 みそ汁	米 牛肉 人参 ごぼう 三度豆 糸こんにゃく 砂糖 醤油 わかめ きゅうり 人参 砂糖 酢 醤油 かぼちゃ 青菜 油揚げ だし みそ	[2日] 柏餅 [16, 30日] みたらし団子	柏餅 白玉粉 団子粉 砂糖 醤油 片栗粉 きな粉
火		17	31	ごはん 魚のパン粉焼き おかか和え 野菜スープ	米 魚 醤油 パン粉 バセリ ブロッコリー 人参 もやし 花かつお 醤油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ だし 塩	フルーツ  おかき	フルーツ  おかき
水		18		じゃことしそのごはん 鶏のからあげ 煎り豆腐汁	米 じゃこ 人参 青しそ ごま 醤油 砂糖 鶏肉 卵 醤油 片栗粉 油 豆腐 人参 ごぼう しめじ 山芋 青ねぎ だし 醤油 ごま油	五平餅	米 もち米 醤油 砂糖 みそ ごま 焼きのり
木		19		ごはん 煮魚 野菜の香り合せ みそ汁	米 魚 土しょうが 砂糖 醤油 もやし 人参 キャベツ しめじ 醤油 砂糖 ごま油 大根 玉ねぎ わかめ 青ねぎ だし みそ	ジャガチー	じゃが芋 粉チーズ バター 片栗粉
金	6	20		幼児 カレーライス ごぼうサラダ 乳児 トマトシチュー ごぼうサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 カレールー ケチャップ ソース 牛乳 ごぼう 人参 アスパラ ブロッコリー 酢 醤油 マヨネーズ ごま 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 トマト缶 塩 砂糖 醤油 ごぼう 人参 アスパラ ブロッコリー 酢 醤油 マヨネーズ ごま	アップルケーキ	小麦粉 りんご 卵 砂糖 干しぶどう 油 シナモン ベーキングパウダー ベーキングソーダ
土	7	21		ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし 砂糖 醤油 わかめ キャベツ 山芋 だし みそ	フルーツ  せんべい	フルーツ  せんべい
月	9	23		ごはん じゃが芋のそぼろ煮 胡麻和え すまし汁	米 豚ミンチ じゃが芋 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 キャベツ ブロッコリー 人参 砂糖 醤油 ごま わかめ 豆腐 青ねぎ だし 醤油	おにぎり  煮豆	米 梅干 青じそ 塩 焼きのり 豆 砂糖 塩
火	10	24		ごはん 魚の塩焼き ひじきの酢の物 みそ汁	米 魚 塩 ひじき 人参 もやし きゅうり 砂糖 酢 醤油 ごま油 かぶ かぼちゃ 青菜 油揚げ だし みそ	フルーツ  おかき	フルーツ  おかき
水	11	25		ごはん 厚揚げマーボ 中華和え みそ汁	米 厚揚げ 人参 しめじ 豚ミンチ 青ねぎ 醤油 砂糖 味噌 ごま油 片栗粉 ほうれん草 わかめ 人参 ごま油 酢 砂糖 醤油 キャベツ ニラ 玉ねぎ だし みそ	スイートポテト	さつまいも バター 砂糖 牛乳
木	12	26		豆ごはん 豚肉とかぼちゃの味噌煮 すまし汁	米 えんどう豆 塩 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 生椎茸 三度豆 みそ 砂糖 醤油 ごま 山芋 わかめ 青菜 だし 醤油 塩	米粉の蒸しパン	米粉 豆乳 油 砂糖 ベーキングパウダー ベーキングソーダ
金	13	27		ごはん 魚のつけ焼き 千切大根の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 みりん 千切大根 人参 しめじ 三度豆 油揚げ 醤油 砂糖 花かつお さつまいも 人参 玉ねぎ 豆腐 だし みそ	焼きコロッケ	じゃが芋 ミンチ 玉ねぎ 塩 パン粉
土	14	28		ごはん ポークビーンズ わかめスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 ケチャップ ソース 塩 醤油 砂糖 ニラ わかめ だし 塩 醤油	フルーツ  せんべい	フルーツ  せんべい

- ※ ”だし”は昆布、鰹、だしじゃこでとります。
- ※ 乳児クラスは、みりんをしません。
- ※ 乳児クラスは、“卵をつかっていないマヨネーズ”を使います

