



5月の献立

2017年 つくし保育園

曜	日			昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	1	15	29	ごはん 千切り野菜の炒め物 ひじきの酢の物 すまし汁	米 牛肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 油 塩 片栗粉 ひじき 人参 もやし きゅうり 砂糖 酢 醤油 ごま油 長芋 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ だし 塩 醤油	アップルケーキ	りんご 小麦粉 卵 砂糖 レーズン サラダ油 B.P B.S シナモン
火	2	16	30	ごはん 煮魚 大豆の煮物 みそ汁	米 魚 土生姜 砂糖 醤油 大豆 昆布 人参 こんにゃく 油揚げ 三度豆 砂糖 醤油 さつまいも 玉ねぎ 青菜 もやし 煮干し だし みそ	2日 柏餅	柏餅
水		17	31	ごはん 豚肉のグリル フルーツサラダ みそ汁	米 豚肉 ソース ケチャップ マーマレード 玉ねぎ 土生姜 キャベツ レタス レーズン みかん缶 りんご きゅうり 塩 サラダ油 砂糖 酢 玉ねぎ わかめ 南瓜 青菜 煮干し だし みそ	ジャガチー	じゃが芋 粉チーズ バター 片栗粉
木		18		豆ごはん 魚の竜田揚げ おかか和え みそ汁	米 えんどう豆 塩 魚 醤油 みりん 片栗粉 土生姜 揚げ油 ブロッコリー 人参 キャベツ 花鰹 醤油 わかめ じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ 油揚げ 煮干し だし みそ	フルーツ おかき	フルーツ おかき
金		19		ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 純カレー粉 ヨーグルト 塩 ケチャップ ソース 新ごぼう 人参 アスパラ ブロッコリー 酢 醤油 ごま マヨネーズ 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ じゃが芋 だし 塩 油	手作りふりかけの おにぎり いりこ	米 ごま 高野豆腐粉 砂糖 花鰹 醤油 焼きのり いりこ
土	6	20		ごはん 八宝菜 みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 青梗菜 人参 もやし 舞茸 高野豆腐 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 塩 さつまいも 玉ねぎ しめじ 煮干し だし みそ	フルーツ おせんべい	フルーツ おせんべい
月	8	22		ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ごま和え すまし汁	米 じゃが芋 豚ミンチ 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 豆腐 青菜 油揚げ 玉ねぎ だし 塩 醤油	米粉の蒸しパン プルーン	米粉 豆乳 サラダ油 砂糖 B.P B.S プルーン
火	9	23		ごはん 魚の塩焼き わかめの煮びたし みそ汁	米 魚 塩 わかめ 玉ねぎ ふき 人参 えのき もやし だし 砂糖 醤油 青菜 南瓜 玉ねぎ 煮干し だし みそ	お好み焼き	キャベツ 山芋 干しエビ 豚肉 小麦粉 高野豆腐粉 油 ソース ケチャップ 花鰹 青のり 卵
水	10	24		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 みそ 砂糖 ごま油 ほうれん草 人参 もやし ごま油 酢 砂糖 醤油 玉ねぎ ニラ さつまいも 煮干し だし みそ	フルーツ おかき	フルーツ おかき
木	11	25		じゃことしそのごはん 鶏の甘酢 煎り豆腐汁	米 ちりめんじゃこ 人参 青しそ ごま 砂糖 醤油 鶏肉 塩 片栗粉 卵 揚げ油 酢 砂糖 醤油 豆腐 人参 ごぼう しめじ 山芋 油揚げ 青ねぎ だし 醤油 ごま油	スイートポテト	さつまいも バター 牛乳 ヨーグルト 砂糖
金	12	26		ごはん 魚のつけ焼き 切干大根のごま酢和え みそ汁	米 魚 醤油 みりん 切干大根 人参 えのき きゅうり 青菜 砂糖 醤油 ごま油 酢 塩 ごま キャベツ 高野豆腐 じゃが芋 青ねぎ 煮干し だし みそ	おにぎり ちりめん大豆	米 梅干し ごま 塩 焼きのり 大豆 片栗粉 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油
土	13	27		ごはん ポークビーンズ わかめスープ ごまめ	米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ケチャップ ソース 塩 砂糖 醤油 わかめ ニラ 玉ねぎ だし 塩 いりこ 醤油 砂糖 ごま	フルーツ おせんべい	フルーツ おせんべい

※ 乳児クラスは、みりんは使いません。また、マヨネーズは卵不使用のものを 사용합니다。

※ "だし"は、用途によって昆布、だしかつおを 사용합니다。

