



5月の献立

2018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	14	28 ごはん 魚の味噌煮 和風サラダ 煎り豆腐汁	米 魚 生姜 味噌 醤油 砂糖 わかめ きゅうり 人参 もやし キャベツ 酢 砂糖 醤油 豆腐 人参 ごぼう しめじ 山芋 油揚げ 青ねぎ 煮干し だし鰹 醤油 ごま油	米粉の りんごケーキ ブルー	米粉 りんご 牛乳 シナモン 砂糖 サラダ油 B.P ブルー
火	1	15 29 ごはん 豚肉と南瓜のごま煮 キャベツとひじきのおかか和え みそ汁	米 豚肉 南瓜 大豆 人参 ごま 砂糖 醤油 キャベツ ひじき 人参 青菜 醤油 砂糖 花鰹 玉ねぎ もやし 舞茸 ニラ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	2	16 30 ごはん 魚の塩焼き 千切と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 塩 千切大根 高野豆腐 人参 しめじ 油揚げ 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油 さつま芋 わかめ ごぼう 青菜 煮干し だし鰹 味噌	2日 柏餅 こんぶ 16日 30日 豆腐団子の みたらし風	2日 柏餅 こんぶ 16日 30日 豆腐 上新粉 醤油 砂糖 片栗粉 きな粉
木	17	31 幼児 和風カレーライス ごぼうサラダ 乳児 ごはん 和風トマトシチュー ごぼうサラダ	米 豚肉 厚揚げ 小松菜 人参 玉ねぎ だし鰹 カレールウ 醤油 片栗粉 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 米 豚肉 厚揚げ 小松菜 人参 玉ねぎ だし鰹 トマト缶 醤油 片栗粉 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	チーズとジャムの サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
金	18	ごはん 魚の竜田揚げ 中華あえ みそ汁	米 魚 生姜 醤油 片栗粉 揚げ油 ほうれん草 人参 もやし ごま油 酢 砂糖 醤油 黒ゴマ 豆腐 南瓜 玉ねぎ えのきたけ 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 人参 油揚げ わかめ じゃこ 醤油 塩 焼海苔 豆 醤油 砂糖
土	19	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 キャベツ わかめ 油揚げ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	7	21 ごはん 魚のごまだれ焼き 五目豆 みそ汁	米 魚 味噌 砂糖 ごま 大豆 ひじき 人参 こんにゃく ごぼう 砂糖 醤油 油揚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 煮干し だし鰹 味噌	米粉ミルク 蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 牛乳 サラダ油 B.P B.S ブルー
火	8	22 ごはん 千切り野菜の炒め物 酢の物 みそ汁	米 牛肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 千切大根 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 わかめ きゅうり じゃこ 人参 酢 砂糖 塩 豆腐 山芋 ニラ しめじ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	9	23 じゃこ入り豆ごはん 高野豆腐のマリネ みそ汁	米 青豆 じゃこ 高野豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 砂糖 醤油 土生姜 片栗粉 揚げ油 キャベツ 南瓜 チンゲン菜 煮干し だし鰹 味噌	じゃが芋の スコーン	じゃが芋 小麦粉 ベーコン 玉ねぎ バター 牛乳 B.P
木	10	24 ごはん 鶏のオープン焼き わかめの煮びたし みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 醤油 土生姜 青ねぎ 酢 砂糖 ごま油 わかめ 玉ねぎ ふき えのき もやし 人参 だし鰹 砂糖 醤油 豆腐 じゃが芋 しめじ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 黒ゴマ 干しエビ 青のり 焼海苔 煮干し
金	11	25 ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ポテトサラダ 野菜スープ	米 鮭 醤油 粉チーズ パセリ パン粉 じゃが芋 大豆 人参 ブロッコリー 塩 マヨネーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 豆腐 塩 油 だし鰹	わらびもち するめ	わらび粉 砂糖 きな粉 黒砂糖 するめ
土	12	26 ごはん チャンプルー みそ汁	米 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 塩 醤油 ごま油 わかめ 南瓜 しめじ 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 乳児クラスはみりんをしません。またマヨネーズは卵不使用のものをつかいます。

