



5月の献立

2019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 | 20 | じゃこ入り豆ごはん 高野豆腐のマリネ みそ汁 | 米 えんどう豆 じゃこ 塩 高野豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり 土生姜 片栗粉 揚げ油 砂糖 醤油 酢 キャベツ こんにゃく 南瓜 チンゲン菜 煮干 だし鰹 みそ | 米粉のミルク煮しパン ブルー | 米粉 砂糖 牛乳 サラダ油 B.P B.S ブルー |
| 火 | 7 21 | ごはん 魚の利休あんかけ 五目豆 みそ汁 | 米 魚 砂糖 醤油 ごま 片栗粉 大豆 ひじき 人参 こんにゃく ごぼう 砂糖 醤油 わかめ じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ 煮干 だし鰹 みそ | わらびもち いりこ | わらび粉 砂糖 きな粉 黒砂糖 煮干し |
| 水 | 8 22 | ごはん 鶏の照り焼き 和風サラダ みそ汁 | 米 鶏肉 砂糖 醤油 ブロッコリー 人参 もやし わかめ ツナ缶 酢 砂糖 醤油 ごま油 玉ねぎ もやし 舞茸 ニラ 煮干 だし鰹 みそ | フルーツ おかし こんぶ | フルーツ おかし こんぶ |
| 木 | 9 23 | ごはん 魚の味噌煮 ごま和え 炒り豆腐汁 | 米 魚 味噌 砂糖 醤油 土生姜 小松菜 ブロッコリー 人参 ごま 砂糖 醤油 豆腐 人参 ごぼう しめじ 山芋 油揚げ 青ねぎ だし鰹 醤油 塩 ごま油 | おにぎり 煮豆 | 米 干しエビ 青のり 塩 焼のり 豆 砂糖 醤油 |
| 金 | 10 24 | ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁 | 米 牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 油 わかめ じゃこ 人参 きゅうり 砂糖 酢 醤油 塩 じゃが芋 玉ねぎ えのき 青菜 煮干 だし鰹 みそ | 黒ごまマフィン | 小麦粉 卵 バター 砂糖 牛乳 B.P 黒ごま |
| 土 | 11 25 | ごはん 八宝菜 みそ汁 | 米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし 舞茸 高野豆腐 砂糖 醤油 塩 ごま油 片栗粉 さつま芋 わかめ しめじ 煮干 だし鰹 みそ | フルーツ せんべい いりこ | フルーツ せんべい 煮干し |
| 月 | 13 27 | ごはん 魚のつけ焼き 春野菜の煮びたし みそ汁 | 米 魚 砂糖 醤油 春キャベツ 人参 アスパラ 筍 えんどう豆 だし鰹 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 玉ねぎ ニラ 煮干 だし鰹 みそ | スイートポテト いりこ | さつま芋 牛乳 ヨーグルト バター 砂糖 煮干し |
| 火 | 14 28 | ごはん 豚かつ 茹で野菜のドレッシング和え みそ汁 | 米 豚肉 塩 小麦粉 パン粉 卵 揚げ油 ケチャップ ソース 大豆 じゃが芋 キャベツ 人参 コーン ツナ缶 酢 砂糖 塩 油 ごま 油揚げ 大根 南瓜 しめじ 煮干 だし鰹 みそ | 豆腐団子の みたらし風 | 豆腐 上新粉 砂糖 醤油 片栗粉 きな粉 |
| 水 | 15 29 | ごはん 魚の塩焼き 千切と高野豆腐の煮物 みそ汁 | 米 魚 塩 切干大根 高野豆腐 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし鰹 さつま芋 玉ねぎ 人参 ニラ 煮干 だし鰹 みそ | おにぎり いりこ | 米 梅干し 花鰹 ごま 塩 焼のり 煮干し |
| 木 | 16 30 | 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 トマトジュース 塩 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 マヨドレ | フルーツ せんべい こんぶ | フルーツ せんべい こんぶ |
| 金 | 17 31 | ごはん 魚のごま味噌焼き キャベツとひじきのおかか和え すまし汁 | 米 魚 練りごま ごま みそ 砂糖 キャベツ ひじき 人参 青菜 砂糖 醤油 花鰹 ごま油 こんにゃく ごぼう 玉ねぎ 厚揚げ 煮干 だし鰹 こんぶ 塩 醤油 | ケーキサレ | 小麦粉 卵 B.P サラダ油 砂糖 牛乳 チーズ 塩 パプリカ 玉ねぎ ケチャップ |
| 土 | 18 | ごはん 豚じゃが みそ汁 | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 油 砂糖 醤油 キャベツ わかめ 油揚げ ニラ 煮干 だし鰹 みそ | フルーツ おかし いりこ | フルーツ おかし 煮干し |

※ 乳児クラスは、みりんやこしょうは使いません
 ※ ごぼうサラダの献立の日、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
 ※ "だし"は、用途によって昆布、だしかつお、だしじゃこを使います

