



# 5月の献立

2020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 | 11 | 25<br>ごはん<br>煮魚<br>ごま和え<br>みそ汁  | 米<br>魚 砂糖 醤油 土生姜<br>キャベツ 小松菜 ブロccoli 人参 ごま 砂糖 醤油<br>豆腐 南瓜 人参 しめじ 油揚げ 煮干し だし鰹 みそ  | おにぎり<br>いりこ         | 米 干しエビ わかめ 青菜<br>塩 焼きのり<br>煮干し                  |
| 火 | 12 | 26<br>ごはん<br>タンドリーチキン<br>ひじきサラダ<br>野菜スープ                                    | 米<br>鶏肉 塩 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ ソース<br>ひじき もやし 人参 きゅうり ツナ缶 酢 砂糖 塩 サラダ油 黒ごま<br>玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 豆腐 だし鰹 塩  | 和風スイートポテト           | さつまいも 砂糖 豆乳<br>きなこ                              |
| 水 | 13 | 27<br>ごはん<br>魚のつけ焼き<br>厚揚げマーボ<br>すまし汁                                       | 米<br>魚 砂糖 みりん 醤油<br>厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 砂糖 醤油 みそ 片栗粉 油<br>もやし キャベツ 長芋 人参 ブロccoli だし鰹・昆布 醤油 塩   | ケーキサレ               | 小麦粉 卵 B.P サラダ油<br>砂糖 牛乳 チーズ 塩<br>パプリカ 玉ねぎ ケチャップ |
| 木 | 14 | 28<br>ごはん<br>豚肉と南瓜のごま煮<br>切干大根の梅和え<br>みそ汁                                   | 米<br>豚肉 南瓜 大豆 人参 ごま 砂糖 醤油<br>切干大根 じゃこ きゅうり 人参 梅干し 砂糖 醤油 ごま油<br>大根 油揚げ わかめ こんにゃく 玉ねぎ 煮干し だし鰹 みそ   | フルーツ<br>せんべい<br>いりこ | フルーツ<br>せんべい<br>いりこ                             |
| 金 | 1  | 15<br>29<br>豆ごはん<br>高野豆腐のマリネ<br>みそ汁   | 米 えんどう豆 塩<br>高野豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり 土生姜 片栗粉 揚げ油 酢 砂糖 醤油<br>さつまいも 玉ねぎ 人参 舞茸 ニラ 煮干し だし鰹 みそ   | 豆腐団子<br>～あんこかけ～     | 豆腐 上新粉 きなこ<br>砂糖 小豆 塩                           |
| 土 | 2  | 16<br>30<br>ごはん<br>ケチャップ炒め<br>みそ汁   | 米<br>豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 塩<br>豆腐 わかめ 油揚げ えのき 南瓜 煮干し だし鰹 みそ   | フルーツ<br>せんべい<br>いりこ | フルーツ<br>せんべい<br>煮干し                             |
| 月 |    | 18<br>ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>中華和え<br>みそ汁  | 米<br>魚 土生姜 醤油 片栗粉 揚げ油<br>ほうれん草 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 酢<br>南瓜 玉ねぎ えのき ごぼう 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ   | ヨーグルトゼリー<br>せんべい    | ヨーグルト 牛乳 粉寒天<br>水 砂糖 キウイ バナナ<br>みかん缶<br>せんべい    |
| 火 |    | 19<br>ごはん<br>牛肉のしぐれ煮<br>おなか和え<br>みそ汁  | 米<br>牛肉 糸こんにゃく ごぼう 人参 三度豆 砂糖 醤油<br>ブロッコリー アスパラ もやし 人参 花かつお 醤油<br>油揚げ 長芋 人参 玉ねぎ 舞茸 煮干し だし鰹 みそ   | 米粉のごま蒸しパン<br>ブルー    | 米粉 砂糖 豆乳 サラダ油<br>B.P B.S ごま 甘納豆<br>ブルー          |
| 水 |    | 20<br>ごはん<br>魚のごま味噌焼き<br>酢の物<br>すまし汁  | 米<br>魚 みそ 砂糖 ごま<br>わかめ じゃこ 人参 きゅうり 砂糖 酢 醤油 塩<br>豆腐 人参 玉ねぎ しめじ 青ねぎ だし鰹・昆布 醤油 塩  | あげぼのごはんのおにぎり<br>煮豆  | 米 人参 青菜<br>塩 焼きのり<br>豆 砂糖 醤油                    |
| 木 | 7  | 21<br>幼児<br>カレーライス<br>キャベツとひじきの和風サラダ<br>乳児<br>ごはん トマトシチュー<br>キャベツとひじきの和風サラダ | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 南瓜 カレールウ ケチャップ ソース 牛乳 油<br>キャベツ 人参 ひじき 土生姜 酢 砂糖 醤油 ごま油<br>米 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 南瓜 トマト缶 塩 砂糖 醤油 ケチャップ ソース 油<br>キャベツ 人参 ひじき 土生姜 酢 砂糖 醤油 ごま油 | わらびもち<br>いりこ        | わらび粉 砂糖 きなこ<br>黒砂糖<br>煮干し                       |
| 金 | 8  | 22<br>ごはん<br>魚の塩焼き<br>春野菜の煮びたし<br>みそ汁                                       | 米<br>魚 塩<br>春キャベツ 人参 アスパラ 筍 えんどう豆 だし鰹 砂糖 醤油<br>豆腐 わかめ 玉ねぎ こんにゃく ニラ 煮干し だし鰹 みそ  | 黒ごまマフィン             | 小麦粉 卵 バター 砂糖<br>牛乳 B.P 黒ごま                      |
| 土 | 9  | 23<br>ごはん<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>みそ汁  | 米<br>鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 油<br>キャベツ 玉ねぎ 青菜 油揚げ 煮干し だし鰹 みそ  | フルーツ<br>せんべい<br>いりこ | フルーツ<br>せんべい<br>煮干し                             |

※ 乳児クラスは、みりんは使いません。

※ ”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

