



5月の献立

2024年 つくし保育園

| 7 | 日 | | 昼食 | 昼食の材料名 | おやつ | おやつ材料名 |
|---|----|----|--|--|------------------------|--|
| 月 | 13 | 27 | ごはん 魚のつけ焼き 豚肉と南瓜の味噌煮 すまし汁 | 米 魚 醤油 みりん 砂糖 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 ごま 味噌 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 玉ねぎ 人参 ごぼう 青菜 出し昆布 出し鰹 醤油 | 小豆入りおはぎ こんぶ | 米 もち米 小豆 砂糖 きな粉 塩 こんぶ |
| 火 | 14 | 28 | ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ | 米 鶏肉 カレー粉 ケチャップ 豆乳ヨーグルト 醤油 塩 片栗粉 じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 塩 サラダ油 セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ 出し鰹 塩 炒め油 | マーラーカオ | 米粉 砂糖 豆乳 醤油 サラダ油 練りごま 干しぶどう B・p B・s |
| 水 | 15 | 29 | ごはん 魚のパン粉焼き 酢の物 みそ汁 | 米 魚 醤油 米粉のパン粉 バセリ きゅうり 人参 わかめ 春雨 酢 砂糖 塩 南瓜 人参 玉ねぎ しめじ 青菜 煮干し 出し鰹 味噌 | 黒ゴママフィン | 小麦粉 砂糖 黒ごま 卵 牛乳 バター B・P |
| 木 | 16 | 30 | ごはん 肉豆腐 もやしナムル みそ汁 | 米 牛肉 豆腐 玉ねぎ 人参 こんにゃく 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 もやし 人参 チンゲン菜 ニラ ごま 砂糖 ごま油 塩 山芋 舞茸 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌 | フルーツ せんべい いりこ | フルーツ せんべい 煮干し |
| 金 | 17 | 31 | ごはん・人参フライ 魚の竜田揚げ 千切大根の梅和え みそ汁 | 米・人参 油 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 千切大根 人参 きゅうり 梅干し 手作りゆかり 砂糖 醤油 ごま ごま油 キャベツ えのき 玉ねぎ ごぼう 青菜 煮干し 出し鰹 味噌 | 米粉のさつま芋スコーン | さつま芋 米粉 砂糖 豆乳 塩 油 B・P |
| 土 | 18 | | ごはん チャンプルー みそ汁 | 米 厚揚げ 玉ねぎ 人参 豚肉 醤油 ごま油 塩 炒め油 じゃが芋 わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 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 | 20 | | ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁 | 米 魚 塩 高野豆腐 玉ねぎ 人参 豚ミンチ チンゲン菜 醤油 砂糖 片栗粉 炒め油 南瓜 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌 | さつま芋の メープルシロップかけ | さつま芋 油 塩 メープルシロップ |
| 火 | 7 | 21 | かやくごはん 白和え みそ汁 | 米 鶏肉 人参 しめじ ごぼう 砂糖 塩 醤油 炒め油 豆腐 人参 小松菜 三度豆 ひじき ごま 砂糖 醤油 練りごま じゃが芋 わかめ 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌 | フルーツゼリー せんべい いりこ | 100果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 せんべい 煮干し |
| 水 | 8 | 22 | ごはん 魚の味噌煮 おかか和え すまし汁 | 米 魚 醤油 砂糖 味噌 土生姜 ブロッコリー 人参 アスパラ もやし 花かつお 醤油 豆腐 人参 玉ねぎ 舞茸 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油 | 米粉のお好み焼き | 米粉 豚肉 キャベツ 山芋 干しエビ 出し鰹 醤油 ケチャップ ソース 花かつお 青のり |
| 木 | 9 | 23 | ごはん 豚肉と野菜の山芋焼き 煮びたし みそ汁 | 米 豚肉 人参 ごぼう 山芋 醤油 塩 片栗粉 わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 えのき 出し鰹 砂糖 醤油 さつま芋 茄子 こんにゃく 玉ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌 | パンプキン バターケーキ | 南瓜 レーズン 小麦粉 B・P バター 砂糖 卵 |
| 金 | 10 | 24 | ごはん 魚の利休あん 厚揚げの焼き南蛮 みそ汁 | 米 魚 醤油 砂糖 黒ごま 白ごま 出し鰹 片栗粉 厚揚げ 人参 玉ねぎ きゅうり 砂糖 醤油 酢 土生姜 出し鰹 南瓜 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌 | おにぎり こんぶ | 米 梅干し 手作りゆかり 小松菜 塩 焼きのり こんぶ |
| 土 | 11 | 25 | ごはん 肉じゃが みそ汁 | 米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 人参 わかめ 玉ねぎ 煮干し 出し鰹 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、みりんは使いません
 ※ 乳児クラスは、カレー粉は使いません

