



# 2019年 5月 献立表



\* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ				
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし			
1	水	<b>天皇の即位の日</b> <b>国民の休日</b> <b>憲法記念日</b> <b>みどりの日</b> <b>振替休日</b>											
2	木												
3	金												
4	土												
6	月												
7	火											牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)
8	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	塩肉じゃが <small>(豚肉、玉葱、人参、新じゃが、鶏ガラ、塩、砂糖、酒、おろしにんにく、油)</small>	ピーマン春雨 <small>(ピーマン、春雨、高野豆腐、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油)</small>	白菜のゆかり和え <small>(白菜、ゆかり、塩)</small>	すまし汁 <small>(小松菜、油揚げ)</small>		フルーツヨーグルト <small>(ヨーグルト、バナナ、みかん缶、砂糖、スキム)</small>	クラッカー	麦茶	
9	木		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	おふオムレツ <small>(卵、ベーコン、麩、ピザ用チーズ、牛乳、塩、スキム)</small>	きんぴらごぼう <small>(ごぼう、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、油)</small>	スナッフえんどうのマヨ添え <small>(スナッフえんどう、マヨ、塩)</small>	スープ <small>(キャベツ、トマト)</small>		ミートマカロニ <small>(マカロニ、豚挽肉、玉葱、コーン缶、ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、コンソメ、砂糖、塩、油)</small>		麦茶	
10	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	五目豆 <small>(鶏肉、ごぼう、人参、大根、大豆、こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	切り干し大根のにんにく炒め <small>(切り干し大根、ハム、おろしにんにく、醤油、かつお節、ごま油)</small>	チーズブロッコリー <small>(ブロッコリー、粉チーズ、塩)</small>	みそ汁 <small>(新玉葱、なめこ)</small>				ピロシキ風焼きパン	牛乳
11	土	牛乳	牛乳	シシリアンライス <small>(精白米、豚肉、レタス、トマト、新玉葱、醤油、みりん、おろしにんにく、おろし生姜、マヨ、ごま油)</small>	青のりポテト <small>(新じゃが、青のり、塩)</small>				パイナップル	きな粉ラスク <small>(わらべパン、グラニュー糖、きな粉、無塩バター)</small>		牛乳	
13	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーソテー <small>(ウインナー、新玉葱、キャベツ、赤ピーマン、中華あじ、油)</small>	南瓜の煮物 <small>(南瓜、醤油、砂糖、酒)</small>	胡瓜の塩昆布和え <small>(胡瓜、もやし、塩昆布、醤油、ごま油)</small>	スープ <small>(筍、白ごま)</small>		キャラットライス <small>(精白米、人参、コンソメ、塩、パセリ粉、バター)</small>		麦茶	
14	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらの西京焼き <small>(さわら、みそ、みりん、酒、砂糖、スキム)</small>	切り昆布のバター醤油炒め <small>(切り昆布、人参、醤油、鶏ガラ、バター)</small>	かぶの浅漬け <small>(かぶ、かぶの葉、白菜、昆布茶、醤油)</small>	すまし汁 <small>(エリンギ、長葱)</small>				シュガーレーズンパン	牛乳
15	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	肉豆腐 <small>(豚肉、木綿豆腐、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	さつま芋のレモン煮 <small>(さつま芋、レモン汁、砂糖)</small>	ゆで空豆 <small>(空豆、塩)</small>	みそ汁 <small>(ほうれん草、麩)</small>		ソース焼きそば <small>(中華麺、鶏挽肉、キャベツ、にら、中濃ソース、ウスターソース、鶏ガラ、塩、油)</small>		麦茶	
16	木		麦茶	グリーンピースごはん <small>(精白米、グリーンピース、酒、塩昆布、昆布茶)</small>	チキン南蛮 <small>(鶏肉、卵、新玉葱、醤油、酢、砂糖、マヨ、レモン汁、おろし生姜、パセリ粉、片栗粉、油)</small>	ひじきのソテー <small>(ひじき、ベーコン、もやし、あさつき、中華あじ、醤油、オリーブ油)</small>	トマトのおかか和え <small>(トマト、胡瓜、醤油、かつお節、ごま油)</small>	みそ汁 <small>(切干大根、白菜)</small>	ピンクグレープフルーツ	ティラミス風 <small>(クリームチーズ、生クリーム、砂糖、マリービスケット、ノンカフェインコーヒーマシ、ココアパウダー)</small>		牛乳	
17	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	鮭のパン粉焼き <small>(鮭、オリーブ油、塩、パン粉、パセリ粉、おろしにんにく)</small>	キャベツの煮浸し <small>(キャベツ、玉葱、醤油、砂糖)</small>	人参のきな粉和え <small>(人参、きな粉、醤油、バター、黒ごま)</small>	スープ <small>(大根、ブロッコリー)</small>		セサミブレッド		牛乳	
18	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークシチュー <small>(豚肉、玉葱、人参、新じゃが、シチュールー、スキム、油)</small>	コロコロ胡瓜 <small>(胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>			夏みかん	マシュマロサンド <small>(マシュマロ、クラッカー)</small>		牛乳	
20	月		牛乳	ひき肉の卵とじ丼 <small>(精白米、鶏挽肉、卵、玉葱、人参、白菜、醤油、みりん、砂糖、スキム、油)</small>	キャベツの和風サラダ <small>(キャベツ、納豆、マヨ、醤油、焼きのり)</small>			みそ汁 <small>(こんにゃく、わかめ)</small>	バナナ	たぬきごはん <small>(精白米、揚げ玉、あさつき、桜えび、白ごま、醤油、みりん、ごま油)</small>		麦茶	
21	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かれのい甘酢あんかけ <small>(かれい、あさつき、赤ピーマン、エリンギ、醤油、酢、みりん、砂糖、鶏ガラ、ごま油、片栗粉)</small>	ひよこ豆のコンソメ煮 <small>(ひよこ豆、玉葱、コンソメ、塩)</small>	じゃがバターサラダ <small>(新じゃが、ほうれん草、バター、粉チーズ、塩)</small>	すまし汁 <small>(三つ葉、もやし)</small>		カマンベールチーズブレッド		牛乳	
22	水	パイナップル	牛乳 パイナップル	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐のみそ炒め <small>(高野豆腐、豚挽肉、新玉葱、人参、みそ、みりん、醤油、砂糖、おろし生姜、油)</small>	こんにゃくの甘辛煮 <small>(こんにゃく、醤油、砂糖、油)</small>	アスパラのマリネ <small>(アスパラ、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	すまし汁 <small>(青梗菜、しめじ)</small>		鶏塩うどん <small>(うどん、鶏肉、長葱、鶏ガラ、おろしにんにく、塩、ごま油)</small>		麦茶	
23	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	あじの塩から揚げ風 <small>(あじ、塩、鶏ガラ、酒、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油、片栗粉)</small>	さっぱり炒め <small>(もやし、長葱、油揚げ、醤油、酢、砂糖、油)</small>	マカロニサラダ <small>(マカロニ、水菜、人参、マヨ、スキム)</small>	みそ汁 <small>(えのき、にら)</small>		ももたろうのきびだんご <small>(もちきび、もち米、さつま芋、きび砂糖、きな粉、塩)</small>		牛乳	
24	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉のトマト煮 <small>(豚肉、玉葱、キャベツ、しめじ、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、おろしにんにく、スキム、オリーブ油)</small>	がんものあんかけ <small>(がんもどき、醤油、砂糖、おろし生姜、片栗粉)</small>	小松菜のなめ茸和え <small>(小松菜、人参、なめ茸、醤油)</small>	スープ <small>(あさつき、白ごま)</small>		ハムチーズロール		牛乳	
25	土	牛乳	牛乳	和風スパゲティ <small>(スパゲティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、人参、醤油、みりん、中華あじ、油)</small>	コンソメポテト <small>(新じゃが、コンソメ、塩、パセリ粉)</small>				りんご	ゆかりおにぎり <small>(精白米、ゆかり、塩)</small>		麦茶	
27	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	バターチキンカレー <small>(鶏肉、玉葱、カレーパウダー、牛乳、ホールトマト缶、ケチャップ、粉チーズ、コンソメ、砂糖、おろしにんにく、バター)</small>	グリーンサラダ <small>(レタス、水菜、人参、胡瓜、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩、バジル粉)</small>			夏みかん	昆布たくあんごはん <small>(精白米、塩昆布、たくあん、醤油、塩、白ごま)</small>		麦茶	
28	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきまぐろのごま煮 <small>(かじきまぐろ、白ごま、醤油、砂糖、みりん、おろし生姜)</small>	アスパラソテー <small>(アスパラ、新玉葱、エリンギ、中華あじ、油)</small>	南瓜のサラダ <small>(南瓜、レーズン、マヨ、スキム)</small>	みそ汁 <small>(長葱、納豆)</small>		ウインナーパン		牛乳	
29	水	おせんべい	牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのオイスターソース炒め <small>(厚揚げ、豚挽肉、新玉葱、人参、オイスターソース、醤油、中華あじ、ごま油)</small>	ごぼうのトマト煮 <small>(ごぼう、ホールトマト缶、コンソメ、砂糖、オリーブ油)</small>	胡瓜の金山寺みそ和え <small>(胡瓜、金山寺みそ)</small>	すまし汁 <small>(絹さや、わかめ)</small>		みそラーメン <small>(中華麺、キャベツ、もやし、コーン缶、みそ、鶏ガラ、塩、醤油、中華あじ、おろしにんにく、おろし生姜、ごま油)</small>		麦茶	
30	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんだんご <small>(はんぺん、鶏挽肉、玉葱、カニカマ、ピザ用チーズ、塩、片栗粉、スキム)</small>	さつま芋のマッシュ <small>(さつま芋、中華あじ、スキム、バター)</small>	キャベツのお浸し <small>(キャベツ、桜えび、めんつゆ)</small>	スープ <small>(かぶ、かぶの葉)</small>		マールカオ <small>(ホットケーキmix、砂糖、卵、油、ごま油、牛乳、黒ごま、スキム)</small>		牛乳	
31	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉の梅和え <small>(鶏肉、あさつき、梅干し、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>	白菜のみそ炒め <small>(白菜、人参、新玉葱、みそ、みりん、油)</small>	もやしのナムル <small>(豆もやし、わかめ、塩、ごま油、醤油)</small>	すまし汁 <small>(なす、ごぼう)</small>		ミルクブレッド		牛乳	



きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるのもとになる おさら

みどりのグループ

からだをしようぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

### 〈今月のポイント〉

八景保育園の子どもたちに大人気の「八景オリジナル料理」や「定番料理」を、豊富に取り入れました。美味しいお食事と楽しいお話で、素敵な時間になりますように…