

# 2020年 5月 献立表【幼児食】

\* 補食(18:30のおやつ)・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
1	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かつおの梅風味焼き (かつお、梅干し、しょう油、砂糖、酒、しょうが)	たけのこの煮物 (たけのこ、にんじん、絹さや、しょう油、砂糖)	そら豆の和え物 (そら豆、キャベツ、コーン缶、鶏がら、にんにく、ごま油)	みそ汁 (大根、えのき、みそ)		チーズブレッド、牛乳	
2	土	プルーン 牛乳	麦茶	カルボナーラ風スープパゲッティ (スパゲッティ、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、スキムミルク、牛乳、にんにく、オリーブ油)			レタスサラダ (レタス、サニーレタス、黄パプリカ、酢、砂糖、しょう油、油)		グレープフルーツ	いなり風おにぎり、牛乳 (米、油あげ、にんじん、しょう油、砂糖、油、ごま)	
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	和風おろしハンバーグ (豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、おから、大根、ポン酢、砂糖)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、えのき、しめじ、鶏がら、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、にんじん、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、スキムミルク、塩)	コーンスープ (牛乳、クリームコーン缶、グリーンピース、コンソメ、パセリ粉)		けんちんうどん、牛乳 (うどん、大根、にんじん、じゃが芋、車麩、こんにやく、鶏肉、ごぼう、油あげ、しょう油、砂糖、豚肉エキス)	
8	金	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	あじの南蛮漬け (あじ、片栗粉、油、玉ねぎ、ピーマン、酢、しょう油、砂糖)	かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、にんじん、しょう油、砂糖、みりん)	にらともやしの和え物 (にら、もやし、きくらげ、めんつゆ、砂糖)	みそ汁 (わかめ、なす、みそ)		カレーパン、牛乳 (バターロール、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、カレーパウダー、油)	
9	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	あんかけ豚丼 (米、豚肩肉、小松菜、にんじん、玉ねぎ、中華あじ、しょう油、砂糖、ごま油、片栗粉)			キャベツとツナの浅漬けサラダ (キャベツ、ツナ缶、黄パプリカ、かつお節、塩)	すまし汁 (麩、レタス、しょう油、塩)		お野菜マフィン、牛乳 (ホットケーキミックス、野菜ジュース、砂糖、バター)	
11	月	プルーン 牛乳	麦茶	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト缶、スキムミルク、コンソメ、ウスターソース、砂糖、オリーブ油、小麦粉、パセリ粉)			ブロッコリーのグリル (ブロッコリー、まいたけ、鶏がら)		オレンジ	たけのご飯、牛乳 (米、たけのこ、にんじん、油あげ、しょう油、砂糖)	
12	火	チーズ 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばの塩焼き (さば、酒、塩)	アスパラベーコン (アスパラガス、ベーコン、コーン缶、しょう油、バター)	小松菜のごま和え (小松菜、玉ねぎ、しょう油、砂糖、ごま、すりごま)	みそ汁 (ひじき、三つ葉、みそ)		ずんだあんぱん、牛乳	
13	水	にぼし 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げのオイスターソース炒め (厚揚げ、チンゲン菜、しめじ、オイスターソース、鶏がら、みりん、油)	大根のきんぴら煮 (大根、にんじん、しょう油、砂糖)	水菜のサラダ (水菜、レタス、玉ねぎ、酢、しょう油、砂糖、油、刻みのり)	スープ (カリフラワー、グリーンピース、鶏がら)		フルーツヨーグルト、牛乳 (ヨーグルト、みかん缶、黄桃缶、コーンフレーク、砂糖)	
14	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	ざけとゆかりの混ぜご飯 (米、ざけフレーク、ゆかり、ごま)	唐揚げ (鶏もも肉、しょう油、酒、にんにく、しょうが、片栗粉、油)	かぶとキャベツのオープン焼き (かぶ、かぶの葉、キャベツ、鶏がら、バジル粉)	ごぼうのみそマヨサラダ (ごぼう、にんじん、みそ、卵不使用マヨネーズ、スキムミルク)	スープ (春雨、玉ねぎ、コーン缶、コンソメ)	夏みかん	ココアケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター、B.P.、重曹、ココアパウダー、生クリーム)	
15	金	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきのカレムニエル (かじき、酒、小麦粉、カレー粉、コンソメ、バター)	わかめのさっと煮 (わかめ、玉ねぎ、まいたけ、鶏がら)	にんじんナムル (にんじん、ねぎ、ごま油、塩)	豆乳スープ (白菜、赤パプリカ、豆乳、鶏がら)		シナモンロール、牛乳	
16	土	クラッカー 牛乳	麦茶	鶏肉の和風スパゲッティ (スパゲッティ、鶏もも肉、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、しょう油、鶏がら、オリーブ油)				すまし汁 (にんじん、しめじ、しょう油、塩)	バナナ	そぼろおにぎり、牛乳 (米、鶏ひき肉、しょうが、しょう油、砂糖、ごま、油、のり)	
18	月	プルーン 牛乳	麦茶	ポークシチュー (米、豚肩肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、シチュールウ、スキムミルク、コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、油)			ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、黄パプリカ、鶏がら)		グレープフルーツ	青菜とじゃこの混ぜご飯、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、小松菜、にんじん、鶏がら、しょう油、ごま油)	
19	火	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ししゃもの磯辺焼き (ししゃも、片栗粉、青のり、油)	おからの炒り煮 (おから、ベーコン、玉ねぎ、コーン缶、コンソメ、しょう油、砂糖、オリーブ油)	さつま芋のクリームチーズサラダ (さつま芋、クリームチーズ、酢、砂糖、塩、油、バジル粉)	みそ汁 (切干大根、えのき、みそ)		ハムロール、牛乳	
20	水	にぼし 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	チンジャオロース (豚肩肉、たけのこ、ピーマン、にんじん、鶏がら、しょう油、砂糖、油、片栗粉)	ひじきの煮物 (ひじき、いんげん、しょう油、砂糖)	きゅうりの梅おほか和え (きゅうり、梅干し、しょう油、砂糖、みりん、ごま油、ごま、かつお節)	スープ (アスパラガス、玉ねぎ、コンソメ)		ペリーのカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、ヨーグルト、スキムミルク、砂糖、牛乳、オリーブ油、B.P.、ドライクランベリー)	
21	木	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かれいの煮つけ (かれい、しょう油、砂糖、酒、しょうが)	ゆでそら豆 (そら豆、塩)	かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、にんじん、レタス、レーズン、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	すまし汁 (ほうれん草、もやし、しょう油、塩)		ワンタンめん、牛乳 (中華めん、ワンタンの皮、鶏ひき肉、チンゲン菜、ねぎ、鶏がら、しょう油、にんにく、油)	
22	金	チーズ 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ポテトコロッケ (鶏ひき肉、じゃが芋、にんじん、スキムミルク、パン粉、油、中濃ソース)	にらの炒め物 (にら、玉ねぎ、桜えび、鶏がら、油)	キャベツのさっぱりサラダ (キャベツ、水菜、コーン缶、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油、にんにく)	みそ汁 (絹ごし豆腐、なめこ、みそ)		豚まんおやき、牛乳	
23	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	焼き鳥丼 (米、鶏もも肉、ねぎ、しめじ、しょう油、砂糖、みりん、酒、油、片栗粉、刻みのり)			きくらげの中華風和え物 (きくらげ、春雨、にんじん、中華あじ、ごま油)	すまし汁 (そうめん、小松菜、しょう油、塩)		プリン、ウエハース、牛乳 (卵、牛乳、グラニュー糖、バニラエッセンス)(カルピスゼリー)	
25	月	クラッカー 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	サーモンの照り焼き (サーモン、酒、めんつゆ、みりん、しょうが)	かぶの煮物 (かぶ、かぶの葉、にんじん、しょう油、砂糖、みりん)	アスパラサラダ (アスパラガス、レタス、コーン缶、酢、砂糖、塩、油)	スープ (ブロッコリー、にら、コンソメ)		中華風おこわ、牛乳 (米、もち米、豚肩肉、桜えび、グリーンピース、にんじん、しょう油、砂糖、鶏がら、ごま油)	
26	火	プルーン 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏ごぼう (鶏もも肉、ごぼう、にんじん、ケチャップ、しょう油、砂糖、酒、にんにく、しょうが、油)	なすの煮浸し (なす、ピーマン、しょう油、砂糖、油)	コロコロサラダ (きゅうり、大豆、ミックスビーンズ缶、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (チンゲン菜、エリンギ、みそ)		かぼちゃブレッド、牛乳	
27	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さわらのみそ焼き (さわら、酒、みそ、しょう油、みりん、しょうが)	切干大根の洋風煮 (切干大根、にんじん、コンソメ)	わかめの酢の物 (わかめ、玉ねぎ、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (水菜、高野豆腐、しょう油、塩)		ひじきご飯、牛乳 (米、ひじき、にんじん、しょう油、砂糖)	
28	木	にぼし 牛乳	麦茶	八宝菜丼 (米、豚肩肉、白菜、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、かまぼこ、うずらの卵、しょう油、砂糖、鶏がら、ごま油、片栗粉)			トマトとオクラの中華和え (トマト、オクラ、コーン缶、酢、砂糖、しょう油、油)		カルピスゼリー (カルピス、砂糖、寒天粉、レモン汁)	カントリークッキー、牛乳 (ホットケーキミックス、バター、砂糖、牛乳、コーンフレーク、レーズン)	
29	金	ミレービスケット 牛乳	麦茶	グリーンピースおにぎり (米、グリーンピース、塩、のり)	コンソメチキン (鶏もも肉、しょう油、酒、コンソメ、にんにく、しょうが、片栗粉、油)	青のりポテト (じゃが芋、青のり、塩)	ほうれん草のなめたけ和え (ほうれん草、にんじん、もやし、なめたけ)		バナナ	セサミブレッド、牛乳	
30	土	チーズ 麦茶	麦茶	焼きうどん (うどん、豚肩肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょう油、鶏がら、油、かつお節)				スープ (かぶ、かぶの葉、ねぎ、中華あじ)	夏みかん	焼きおにぎり、牛乳 (米、しそ、みそ、しょう油、砂糖、ごま、油)	

7日(木):こどもの日メニュー(らいおん組リクエストメニュー) 14日(木):5月誕生会 29日(金):園外保育(きりん、くま、らいおん組はお弁当の用意をお願いします。)

【旬の食材】あじ、かつお、さわら、わかめ、アスパラガス、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、じゃが芋、そら豆、たけのこ、にら、レタス、グレープフルーツ、夏みかん・・・など