

2021年 令和3年

5月

## 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	マーボーなす丼 カリカリ胡瓜 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油	なす 人参 ビーマン 長ねぎ 胡瓜 こまつな 果物	保育乳 スナックパン	
3日	月	憲法記念日 (休園)					
4日	火	みどりの日 (休園)					
5日	水	こどもの日 (休園)					
6日	木	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ジャが芋バター 小麦粉 砂糖 ふ マヨネーズ 黒糖	人参 玉葱 セロリ ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
7日	金	ごはん 魚のホイル焼き 八宝菜 なすのみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 パン マヨネーズ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ なす ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーンサンド	
8日	土	肉うどん かぼちゃサラダ 果物	豚肉 さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 切干大根 のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
10日	月	強化あわごはん チキン照り焼き ゴーヤーチャンプル 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 さつま芋 砂糖 ごま	苦瓜 人参 玉葱 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
11日	火	鶏ごぼうめし 鮭のオーロラソース焼き ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ちくわ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ホットケーキMix	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ パセリ ほうれん草 もやし ねぎ 果物	保育乳 人参ケーキ	
12日	水	三枚肉そば かぼちゃの素揚げ お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 米	ねぎ かぼちゃ ほうれん草 白菜 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
13日	木	おべんとう会 (たのしみだね!)					保育乳 甘辛だんご
14日	金	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ バター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ 果物	保育乳 ラスク	
15日	土	チャーハン 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 コーン缶 白菜 果物	保育乳 菓子パン	
17日	月	黒米ごはん 豚肉煮付け スライストマト パパイアイリチー レタススープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター	トマト パパイア 人参 ひじき レタス 玉葱 えのき わかめ かぼちゃ 果物	保育乳 スイートポテト	
18日	火	あわごはん きびなごの揚げ煮 昆布即席漬け 大根そばろ煮 小松菜とふのみそ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ふ 焼きそば	刻み昆布 赤ビーマン 大根 人参 なら こまつな キャベツ ビーマン 果物	保育乳 ジャムサンド	
19日	水	ロールパン かみかみハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉 ツナ缶 ベーコン 豆乳	パン パン粉 マカロニ マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 きゅうり コーン缶 セロリ キャベツ 果物	保育乳 梅おにぎり	
20日	木	ごはん さばの甘酢焼き クープイリチー 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 卵 油揚げ ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	キャベツ 刻み昆布 乾しいたけ 人参 大根 ほうれん草 ねぎ 果物	保育乳 ちんびん	
21日	金	強化あわごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 かき玉汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 白菜 玉葱 生しいたけ こまつな 白滝 かぼちゃ えのき ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
22日	土	ナポリタンスパゲティ ステック胡瓜 ほうれん草スープ 果物	ベーコン 豆腐 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ビーマン 赤ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 ほうれん草 のり 果物	保育乳 梅おにぎり	
24日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま さつま芋 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ビーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 ごま菓子	
25日	火	あわごはん 厚揚げの煮付け ほうれん草入りジャーマンポテト レバーのおつゆ 果物	生揚げ ベーコン 豚レバー 豚肉 おから 卵 牛乳	米 あわ ジャが芋 小麦粉 砂糖 バター ごま	玉葱 ほうれん草 人参 大根 なら にんにく 果物	保育乳 おからクッキー	
26日	水	黒米ごはん 鯖のみそ焼き 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さけ 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま そうめん 芋くず タピオカ	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
27日	木	(お誕生会) ふりかけごはん ささみフライ きんぴらごぼう ミネストローネ フルーツヨーグルト	鶏ささ身 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ 砂糖	ブロッコリー ごぼう 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
28日	金	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンとえ 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ウインナー	米 雑穀じゃが芋 バター 油 パン マヨネーズ	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら ほうれん草 えのき コーン缶 きゅうり 果物	保育乳 アメリカンドッグ	
29日	土	セーフアン、さつま芋甘辛煮 果物	鶏ささみ 卵 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 クラッカー	からし菜 人参 シイタケ 果物	保育乳 クラッカー、チーズ	
31日	月	強化あわごはん 肉じゃが 納豆和え コンスープ 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな のり コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 紅芋ちんすこう	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。