

27年度

3色栄養食材 ☆ 献立表 「5月」

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	金	ツナと豆腐の落としあげ チンゲンサイの煮浸し チーズミルクフォンテ	牛乳 中華ちまき	カステラ	ツナ 豆腐 卵 ちくわ チーズ ベーコン	小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 パン粉	人参 玉葱 インゲン チンゲン菜 しめじ
2	土	ミートスパゲティ りんご 牛乳	お茶 お菓子	せんべい	豚肉 牛乳	スパゲティ	玉葱 なす トマト缶 りんご
7	木	切干大根の卵焼き 冷しゃぶサラダ そうめん汁	牛乳 フライドポテト	ウエハース	卵 ハム 豚肉 油揚げ 味噌	砂糖 ごま そうめん	切干大根 ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜
8	金	鶏肉のゆかり揚げ ドイツ風サラダ マカロニスープ	牛乳 キャラメルマフィン	ポーロ	鶏肉 ウインナー ベーコン 卵	油 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	ゆかり粉 人参 玉葱
9	土	焼きうどん オレンジ 牛乳	お茶 お菓子	ビスケット	豚肉 牛乳	うどん	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 しいたけ オレンジ
11	月	いり鶏 ひじきのサラダ 青菜と厚揚げの味噌汁	牛乳 メロンパン	クラッカー	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	じゃが芋 こんにやく 砂糖 油 マヨネーズ	人参 インゲン ごぼう しいたけ ひじき 胡瓜 コーン 小松菜 玉葱
12	火	ししゃものカレー揚げ キャベツのゴマ酢和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 手作りプリン	コーンフレーク	ししゃも カニカマ 油揚げ 味噌	小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	キャベツ もやし 人参 玉葱 わかめ
13	水	マーボー豆腐 ツナサラダ かきたま汁	牛乳 クッキー	りんご	豆腐 豚肉 ツナ 卵 鶏肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	玉葱 生姜 ピーマン 人参 胡瓜 キャベツ えのき みつ葉
14	木	肉団子のもち米蒸し もやしと青菜のおかか和え 麩の味噌汁	牛乳 もちもちきな粉ドーナツ	カステラ	豚肉 鶏肉 卵 麩 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉 もち米	しいたけ ねぎ 小松菜 もやし 玉葱 人参 キャベツ
15	金	天ぷら 切干大根の甘辛炒め レタススープ	牛乳 フルーツポンチ	せんべい	卵 豚肉 豆腐 ベーコン	さつま芋 小麦粉 油 砂糖	ピーマン 切干大根 人参 もやし インゲン レタス
16	土	クリームスパゲティ パナナ 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	ベーコン 牛乳 チーズ	スパゲティ シチュー粉	玉葱 しめじ グリンピース パナナ
18	月	チキンカレー もやしのナムル	牛乳 さつま芋とりんごの春巻き	ポーロ	鶏肉 ハム	じゃが芋 カレールウ ごま油 砂糖	人参 玉葱 もやし 小松菜
19	火	鯖の甘酢あん 南瓜のゴマ和え キャベツの味噌汁	牛乳 焼きおにぎり	ビスケット	さば 油揚げ 味噌	油 片栗粉 砂糖 ごま	玉葱 人参 ピーマン 南瓜 キャベツ
20	水	バス遠足(お弁当)					
21	木	チキンピラフ チーズハンバーグ シャキシャキマカロニサラダ ワンタンスープ	牛乳 りんごのパウンドケーキ	クラッカー	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 チーズ ウインナー	マーガリン 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ ワンタンの皮	玉葱 人参 キャベツ 水菜 大根 ねぎ
22	金	鶏肉のオレンジ焼き ひじきの煮物 五目うどん	牛乳 手作りゼリー	せんべい	鶏肉 豚肉 油揚げ	しらたき 砂糖 うどん	生姜 ニンニク 人参 ひじき ねぎ キャベツ しいたけ
23	土	焼きそば オレンジ 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	豚肉 牛乳	中華めん 油	玉葱 人参 キャベツ ピーマン オレンジ
25	月	豚肉のバーベキューソース 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 マドレーヌ	ポーロ	豚肉 ハム 油揚げ 豆腐 味噌	砂糖 マーガリン 春雨 ごま ごま油	ピーマン 玉葱 人参 胡瓜 えのき わかめ
26	火	ポークナゲット 大根のあっさりおかか和え キャベツとコーンのスープ	牛乳 かえるくんケーキ	カステラ	豆腐 豚肉 卵 しらす ベーコン	片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 油	大根 人参 水菜 のり キャベツ 玉葱 コーン
27	水	鮭の冷製 小松菜の卵マヨサラダ パンプキンスープ	牛乳 のりしらすトースト	バナナ	鮭 牛乳 卵 ベーコン チーズ	マヨネーズ 砂糖 シチュー粉	玉葱 小松菜 人参 南瓜
28	木	チキンカツ 切干大根の和え物 魚めんのすまし汁	牛乳 焼きいもキューブクッキー	チーズ	鶏肉 卵 ツナ 魚めん	小麦粉 パン粉 油 砂糖	切干大根 小松菜 人参 コーン みつ葉 えのき
29	金	豆腐の肉みそグラタン マセドアンサラダ 豚汁	牛乳 ミルクくずもち	ビスケット	豆腐 豚肉 味噌 ハム チーズ 豚肉	マヨネーズ じゃが芋 こんにやく	ねぎ 胡瓜 りんご パイン缶 人参 ごぼう
30	土	カレーうどん パナナ 牛乳	お茶 お菓子	せんべい	豚肉 牛乳	カレールウ うどん	玉葱 人参 ねぎ パナナ

☆5月5日は端午の節句☆

5日こどもの日には、こいのぼりを立てて、“かしわ餅”や“ちまき”を食べますね。“かしわ餅”には柏の木には新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにという願いが、“ちまき”には無病息災の願いが込められているのです。子供の健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

■21日(木)はお誕生会です。

■食材は都合により変更する場合があります。