

5月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成29年

日	献立名	おやつ	きいろ	みどり
16 火	♪お弁当会♪	ポーポー 小魚 きゅうり ミルク	卵 煮干し 脱脂粉乳	小麦粉 粉黒糖 きゅうり
17 水	ご飯 チキンスープ 野菜入り卵焼き 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 飲むヨーグルト	とりもも 卵 しらす干し ローズハム 煮干し 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん 長ねぎ わかめ ほうれんそう トマト もやし きゅうり バナナ
18 木	ご飯 みそ汁(椎茸、ネギ) 煮しめ きゅうりの和え物 納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 ミルク	みそ 豆腐 とりもも ちくわ シーチキン 金時豆 煮干し 脱脂粉乳	米 こんにやく じゃがいも 押麦 粉黒糖 しいたけ ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん きゅうり オレンジ
19 金	ご飯 沖縄そば 豆腐チャンプルー きびなごの唐揚げ スライストマト フルーツ	バターパン 小魚 飲むヨーグルト	豆腐 シーチキン きびなご 煮干し 脱脂粉乳	米 沖縄そば 小麦粉 マーガリンロール 三温糖 ねぎ にんじん キャベツ もやし トマト みかん
20 土	炊き込みご飯 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー ミルク	豚肉 みそ	米 おつけ麺 にんじん しいたけ ひじき ねぎ わかめ きゅうり バナナ
22 月	ご飯 豚汁 ひじきの煮物 胡瓜としらすの和え物 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク	豚もも肉 豆腐 みそ 豚ひき肉 大豆 しらす干し 卵 脱脂粉乳 煮干し	米 さつまいも 三温糖 小麦粉 長ねぎ にんじん だいこん ごぼう ひじき いんげん きゅうり わかめ オレンジ
23 火	ご飯 ホワイトシチュー 鮭のムニエル 大豆サラダ フルーツ	ひらやーちー 小魚 ミルク	とりもも 牛乳 鮭 大豆 シーチキン 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ たまねぎ にんじん はくさい トマト ほうれんそう ブロッコリー バナナ キャベツ にんじん にら
24 水	ご飯 そうめん汁 トンカツ もやし炒め ひじきサラダ フルーツ	タンナファクルー 小魚 飲むヨーグルト	豚しゃぶ生 卵 シーチキン 煮干し 脱脂粉乳	米 手延そうめん 小麦粉 パン粉 三温糖 ねぎ もやし にんじん ピーマン ひじき きゅうり トマト みかん
25 木	ご飯 ゆし豆腐 白身魚照り焼き ゴーヤーチャンプルー フルーツ	かき揚げ 小魚 ミルク	ゆし豆腐 カラスガイ シーチキン 卵 イカ 煮干し 脱脂粉乳	米 小麦粉 ねぎ ゴーヤー にんじん もやし バナナ たまねぎ にら
26 金	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ ゆで卵 フルーツ	胚芽パン 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 卵 脱脂粉乳 煮干し	米 小麦粉 三温糖 胚芽パン たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース ブロッコリー トマト コーン オレンジ
27 土	親子丼 みそ汁(かぼちゃ) 胡瓜としらすの和え物 チーズ フルーツ	フランスパン 小魚 飲むヨーグルト	とりもも 卵 みそ しらす干し チーズ 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 フランスパン たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース かぼちゃ きゅうり わかめ バナナ
29 月	沖縄そば(三枚肉) フルーツ(りんご)	せんべい ミルク	三枚肉 脱脂粉乳	中華麺 小麦粉 ねぎ りんご
30 火	ご飯 みそ汁(だいこん) 焼肉 キャベツソテー 南瓜サラダ フルーツ	バターロールパン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚Bロース カステラかまぼこ 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 マヨネーズ バターロールパン だいこん キャベツ ピーマン にんじん かぼちゃ きゅうり レーズン みかん
31 水	赤飯 イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物 フルーツ	チョコバナナケーキ 小魚 ミルク	あずき 豚肉 カステラかまぼこ 豆腐 シーチキン 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 もち米 こんにやく 三温糖 ホットケーキミックス しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん バナナ

- あか・・・血や肉、骨をつくる
- きいろ・・・力や熱となる
- みどり・・・体の調子を整える

※材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。