

5月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

(作成者) 栄養士 桑江正子

平成30年5月

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 火	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
2 水	三色丼 ゆし豆腐 スライストマト チーズ フルーツ	ポテトフライ 小魚 麦茶	鶏ミンチ 卵 ゆし豆腐 チーズ いりこ	米 三温糖 じゃがいも	ほうれんそう ねぎ トマト バナナ
3 木	憲法記念日				
4 金	みどりの日				
5 土	こどもの日				
7 月	あわご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 麩チャンブルー ほうれん草のナムル 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 麦茶	豆腐 卵 シーチキン かにかま 納豆 いりこ	米 もちきび 車麩 白ごま さつまいも 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	ねぎ キャベツ もやし にんじん にら ほうれんそう オレング
8 火	ご飯 みそ汁(大根、わかめ) ゴーヤーチャンブルー 白菜のおかか和え 納豆 フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豆腐 豚もも肉 卵 糸かつお 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 マーガリン 三温糖	だいこん もやし わかめ ゴーヤー たまねぎ にんじん はくさい にんじん バナナ
9 水	スパゲティナポリタン きのこスープ ブロッコリーサラダ ゆで卵 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	ソーセージ チーズ シーチキン 卵 いりこ 脱脂粉乳	スパゲティ マーガリン 食パン 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン えのき しめじ キャベツ ブロッコリー トマト コーン バナナ
10 木	麦ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん オレング
11 金	もずく丼 みそ汁(豆腐、なめこ) 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	豚ひき肉 豆腐 卵 みそ いりこ	米 三温糖 片栗粉 白ごま さつまいも 小麦粉	もずく にんじん ピーマン コーン なめこ きゅうり オレング
12 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	サブレ 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
14 月	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 三温糖 黒ゴマ	かぼちゃ 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ コーン オレング
15 火	お弁当会				

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 水	ご飯 みそ汁(油揚げ、キャベツ) 焼肉 人参しりり フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 豚肉 シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ にら オレング
17 木	麦ご飯 みそ汁(冬瓜、わかめ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 豆腐 シーチキン いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 切りこんにやく 三温糖 食パン マーガリン マヨネーズ	とうがん わかめ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれんそう オレング きゅうり コー ン
18 金	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	牛肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ ブロッコリー トマト バナナ
19 土	炊き込みご飯 みそ汁(麩、わかめ)、フルーツ	13時まで保育	シーチキン みそ	米 マーガリン おつゆ麩	にんじん しいたけ ひじき ねぎ わかめ バナナ
21 月	あわご飯 みそ汁(長ねぎ、なめこ) チンジャオロース風 大根の和え物 フルーツ	ホットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚もも肉 シーチキン 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび 片栗粉 三温糖 ホットケーキ ミックス	長ねぎ なめこ ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん だいこん わかめ バナナ
22 火	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	みそ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ 納豆 卵 いりこ	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン 小麦粉	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレング かぼちゃ
23 水	麦ご飯 中身汁 鯖のみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	フルーツ ヨーグルト 小魚	中身 さば みそ しらす干し シーチキン 脱脂粉乳 いりこ	米 押麦 切りこんにやく 三温糖	ねぎ しいたけ きゅうり わかめ バナナ 黄桃缶 みかん缶 りんご
24 木	ご飯 ソーキ汁 南瓜含め煮 塩ごまキャベツ 納豆 フルーツ	ハムチーズサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	納豆 チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マーガリン 白ごま 食パン	だいこん にんじん 昆布 かぼちゃ いんげん キャベツ オレング きゅうり
25 金	胚芽ロールパン クラムチャウダー 照り焼きチキン マカロニサラダ フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	あさり ベーコン 牛乳 鶏肉 シーチキン めかじき 卵 いりこ	胚芽ロールパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり バナナ
26 土	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	豚ひき肉 水煮大豆	米	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき しめじ キャベツ きゅうり バナナ
28 月	ご飯 ゆし豆腐 鶏肉の酢豚風 きゅうりのおかか和え フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 鶏肉 しらす干し 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 さつまいも	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ きゅうり オレング さつまいも
29 火	八宝菜丼 みそ汁(豆腐、わかめ) トマトのごま酢和え フルーツ	ウインナーパイ 小魚 飲むヨーグルト	豚もも肉 イカ なるど (白) 豆腐 みそ しらす干し ソーセージ いりこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 白ごま 三温糖	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ わかめ トマト きゅうり バナナ
30 水	あわご飯 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き もやしのナムル フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	豚もも肉 豆腐 みそ 鮭 金時豆 いりこ	米 もちきび さつまいも マヨネーズ 白ごま 押麦 粉黒糖	さつまいも 長ネギ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう もやし ほうれんそう バナナ
31 木	赤飯 イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物 フルーツ	ミルク蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー かまぼこ 豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 三温糖 黒ゴマ 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 オレング

- 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。
 ※おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。