



# 5月 保育園給食献立表



平成24年度

日 曜	献立名 幼児	3未加算食	主 要 材 料 ( ) 内は乳児のみ			3時のおやつ
			や肉や青になるも	熱や力を出すもの	身体の子を良くするもの	
1 火	タイの塩焼き 切干大根サラダ わかめと豆腐のみそ汁	ごはん	鶏 ロースハム 豆腐 みそ	マネズミ ゴマ 味噌 しょう油	切干大根 人参 きゅうり わかめ ねぎ	牛乳 かし
2 水	ドライカレーゆで卵添え コールスローサラダ 福神漬	ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 スハム	油 コンソメ カレー粉 しょう油 マヨネーズ	生姜 ニンニク にんじん 玉ねぎ なす しいたけ トマト 缶詰のジャalapeno キヤベツ きゅうり 福神漬	牛乳 かしもち
7 月	カツオの変わり揚げ ひじきの炒り煮 そうめん汁	ゆかりごはん	鰹 卵 揚げ 豆乳	しょう油 砂糖 油 そうめん 米粉 ベーキングパウダー	生姜 レモン ケチャップ ひじき 人参 アラスカ ねぎ パナナ	牛乳 米粉のモチモチケーキ
8 火	鶏肉の香味焼き 小松菜の納豆和え パナナ	ごはん	鶏肉 みそ 納豆	しょう油 砂糖	生姜 ニンニク 玉ねぎ 小松菜 人参 パナナ	牛乳 かし
9 水	サケの幽庵焼き 炒り豆腐 鉄強化ふりかけ オレンジ	ごはんみそ汁	鮭 豆腐 鶏ミンチ	砂糖 しょう油 みりん 鉄強化ふりかけ	ゆず 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ オレンジ そら豆	牛乳 かし そら豆
10 木	春野菜の中華スープ 鶏レバーの照り煮 スナックエンドウの塩ゆで	ごはん	豚肉 イカ エビ 鶏レバー 牛乳 きな粉	油 デンプン春雨 コンソメ 片栗粉 みりん しょう油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ しいたけ さくらげ 人参 しいたけ もやし チンゲン菜 生姜 スナックエンドウ	牛乳 牛乳餅
11 金	サワラの梅みそ焼き 千草和え じゃが芋の和風スープ	ごはん納豆	鮭 みそ 豆腐	砂糖 しょう油 コンソメ じゃが芋	高干し 大葉 小松菜 切干大根 白糸こんにやく しめじ 人参 えのき ねぎ わかめ ブロッコリー	牛乳 かし
12 土	ミートソーススパゲティー 果物	ごはん	豚ミンチ	パスタ 油 コンソメ 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト 缶詰のジャalapeno ビュレ パセリ	牛乳 かし
14 月	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 パイン缶	ごはん	豚肉 ロースハム 油揚げ 卵 豆乳	しょう油 砂糖 みりん マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー 油	生姜 人参 きゅうり キヤベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜 パイン缶	牛乳 豆腐入りドーナツ
15 火	ミニがんのそぼろ煮 ピーマンのおかか和え ししゃものみりん干し パナナ	高菜ごはん	ミニがんも 豚ミンチ 花かつお 新ししゃものみりん干し	砂糖 しょう油 片栗粉	玉ねぎ 人参 きぬさや 干しいたけ ピーマン パナナ	牛乳 かし
16 水	白身魚のフリッター ボイルアスパラガス エビと豆腐のかき玉汁	ごはん	白身魚 エビ 豆腐 卵 鶏ミンチ	小麦粉 ベーキングパウダー 油 コンソメ 砂糖 しょう油 ゴマ油 オイスターソース	ケチャップ ビュレ アスパラガス 玉ねぎ キヤベツ 干しいたけ	牛乳 肉まん
17 木	お弁当デー	ごはん		砂糖	人参 レモン 寒天	牛乳 人参ゼリー
18 金	ささみのパーベキュー風 ビーンズ入りポテトサラダ ボイルブロッコリー	ごはん果物	ささみ 大豆 ツナ	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 しょう油 じゃが芋 マヨネーズ	金時豆 枝豆 人参 きゅうり パセリ ブロッコリー	牛乳 かし
19 土	田舎うどん 果物	ごはん	鶏肉 卵 揚げ ちくわ	うどん 里芋 油 砂糖 しょう油 片栗粉	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 かし
21 月	サバのみそ煮 (3未:サワラ) 小松菜のしらす和え 和風スープ	ごはん	鯖(鮭) みそ しらす干し	しょう油 砂糖 デンプン春雨 白玉粉	小松菜 人参 干しいたけ ニラ 寒天 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	牛乳 フルーツ白玉
22 火	肉じゃが キャベツとわかめの酢の物 しらすとしそ昆布のふりかけ オレンジ	ごはん	豚肉 しらす干し 花かつお チーズ	じゃが芋 しょう油 砂糖 しょう油 小麦粉 ベーキングパウダー	人参 玉ねぎ 白糸こんにやく きぬさや キヤベツ きゅうり しそ昆布 枝豆 オレンジ	牛乳 枝豆チーズ蒸しパン
23 水	カジキマグロのマリネ風 ボイルアスパラガス おじゃがとじゃこのおかか和え	ごはん	かじき 鮫 花かつお	小麦粉 コンソメ 油 砂糖 酢 マーガリン しょう油	玉ねぎ トマト セロリ パセリ アスパラガス ねぎ	牛乳 かし
24 木	五目煮 ハムエッグ いんげんのゴマ和え パイン缶	ごはん	鶏肉 卵 ロースハム 卵 揚げ ちくわ	砂糖 しょう油 ゴマ じゃが芋	ひじき 人参 れんこん 角こんにやく ごぼう キヤベツ いんげん パイン缶	牛乳 かし
25 金	お誕生日会 洋風炊き込みご飯 ローストチキン 人参グラッセ ボイルブロッコリー ミルクチャウダー プレザリ	ごはん	鶏肉 牛乳 ツナ	コンソメ しょう油 砂糖 じゃが芋 プリン	とうもろこし アラスカ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー プチゼリー	牛乳 プリン
26 土	オープンサンド ポトフ 果物	ごはん	ウインナー	ロールパン コンソメ じゃが芋	ケチャップ きゅうり キヤベツ 人参 玉ねぎ パセリ	牛乳 かし
28 月	カニ入り中華風卵焼き 切干大根の酢の物 キャベツのスープ	ごはん	蟹身 卵 しらす干し 鶏ミンチ	コンソメ 片栗粉 砂糖 酢 しょう油	ねぎ 干しいたけ 切干大根 人参 きゅうり セロリ キヤベツ	牛乳 かし
29 火	鶏肉の唐揚げ ぼんさんすう トマト パナナ	ごはん	鶏肉 卵 ロースハム	しょう油 片栗粉 油 砂糖 酢 デンプン春雨 ゴマ油 白玉粉	ニンニク 生姜 人参 きゅうり きく 揚げ もやし トマト パナナ	牛乳 甘辛団子
30 水	シーフードカレーシチュー フレンチサラダ 福神漬	ごはん果物	鶏肉 エビ イカ 貝柱 ロースハム チーズ	油 カレールー じゃが芋 砂糖 酢 ゴマ油	玉ねぎ 人参 キヤベツ きゅうり 福神漬	牛乳 かし チーズ
31 木	レバー入りハンバーグ グリーンサラダ じゃが芋とベーコンのみそ汁	ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ レバー ベーコン みそ	パン粉 ゴマ油 じゃが芋	生姜 人参 玉ねぎ キヤベツ ブロッコリー しめじ ねぎ	牛乳 かし