

5月の献立表

2019.5 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
7	火	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 果物 さば塩焼き ほうれん草きのこ和え	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 さば じゃが芋 人参 ほうれん草 しめじ えのき かつお節
8	水	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 豆腐ハンバーグ 豆サラダ 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 大根 ツナ レタス きゅうり ミックスビーンズ ちくわ
9	木	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 鯖西京焼き きのこサラダ 果物	大根もち お茶 果物	米 玄米 鯖 西京味噌 人参 ツナ レタス きゅうり しめじ えのき わかめ
10	金	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 果物	炊き込みおにぎり お茶 果物	米 玄米 豚肉 豆腐 長ねぎ ピーマン 干し椎 茸 生姜 金時豆 ブロッコリー かつお節
11	土	トマトスパゲティ ブロッコリー和え フルーツポンチ	おにぎり お茶 果物	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ト マト缶 ブロッコリー りんご フルーツ缶
13	月	玄米入りご飯 ごぼう煮物 味噌汁 松風焼き ほうれん草磯辺和え 果物	おからスコーン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ ごぼう 人参 こん にゃく ほうれん草 もやし のり
14	火	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 さば竜田揚げ ひじきナムル 果物	みそパン 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 高野豆腐 人参 小松 菜 ひじき もやし
15	水	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 鶏照り焼き かぶ甘酢 果物	米粉チヂミ お茶 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 切干大根 人参 油揚 げ かぶ きゅうり わかめ
16	木	玄米入りご飯 じゃが芋金平 味噌汁 鮭西京焼き キャベツお浸し 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 鮭 西京味噌 じゃが芋 人参 キャ ベツ わかめ かつお節 かぶ 生揚げ
17	金	カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物	黒糖くずもち お茶 果物	米 玄米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリン ギ レタス きゅうり りんご パイン缶
18	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	おにぎり お茶 果物	やきそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ウィナー きゅうり
20	月	玄米入りご飯 さつま芋ホシ煮 果物 納豆天ぷら 切干大根ハリハリ漬 味噌汁	ほうれん草ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 納豆 玉ねぎ 人参 さつま芋 ホシ ジュース 切干大根 きゅうり 豆腐 玉ねぎ
21	火	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイング さっぱり煮 春雨サラダ 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 人参 かぼちゃ 春雨 きゅうり 人参 もやし キャベツ 油揚げ
22	水	玄米入りご飯 こんにゃく金平 果物 さばみそ煮 キャベツサラダ 味噌汁	じゃが芋もち お茶 果物	米 玄米 さば 味噌 生姜 こんにゃく 人 参 キャベツ コーン ツナ 小松菜 ごぼう
23	木	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 豚肉生姜焼き 小松菜ナムル 果物	たぬきうどん お茶 果物	米 玄米 豚肉 生姜 切り昆布 人参 油揚 げ 小松菜 もやし 豆腐 玉ねぎ
24	金	玄米入りご飯 五目豆煮 味噌汁 鯖照り焼き そら豆 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 鯖 生姜 ごぼう 人参 こんにゃ く 昆布 大豆 そら豆 なす 玉ねぎ
25	土	うどん きゅうりスティック 肉じゃが 果物	おにぎり お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 きゅうり
27	月	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 鶏肉ハーフキューソース もやし塩麴和え 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ソース ケチャップ さつま 芋 りんご もやし ほうれん草 豆腐 わかめ
28	火	玄米入りご飯 ひじき煮 味噌汁 アジフライ 千キャベツ 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 アジ 薄力粉 パン粉 ひじき 人 参 油揚げ キャベツ かぶ しめじ
29	水	フランスパン さつま芋素揚げ ポークビーンズ アスパラ和え 果物	焼きおにぎり お茶 果物	パン 豚肉 玉ねぎ キャベツ 大豆 トマト缶 ケチャップ さつま芋 アスパラ かつお節
30	木	納豆ご飯 車麩煮物 味噌汁 めかじきみそ焼き 豆腐サラダ 果物	ふかし芋 お茶 果物	米 玄米 納豆 めかじき 味噌 車麩 人参 レタス 豆腐 わかめ きゅうり 大根
31	金	誕生会	お茶 果物	

材料の都合により、献立を変更することがあります。

31（金） 誕生会