

## 5月予定献立表

2019.5 あかねの虹保育園

日	曜	昼 食	おやつ	主な食材
7	火	玄米入りご飯 ごぼうサラダ みそ汁 タンドリーチキン 大根ツナ煮 果物	五平餅 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ヨーグルト 大根 ツナ ベーコン 蓮根 きゅうり もやし 油揚げ
8	水	玄米入りご飯 白和え みそ汁 さばみそ煮 さつま芋甘煮 果物	小松菜ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さば さつま芋 りんご 厚揚げ 小松菜 人参 舞茸 白菜 卵
9	木	玄米入りご飯 ブロッコリー和え みそ汁 松風焼き 蓮根きんぴら 果物	フレンチトースト 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 卵 ねぎ パン粉 蓮根 こんにゃく 人参 ブロッコリー 大根 食パン
10	金	玄米入りご飯 スナップエンドウ みそ汁 さわらみそマヨ焼き 高野豆腐煮 果物	肉うどん 牛乳 果物	米 玄米 さわら 玉ねぎ 高野豆腐 人参 スナップエンドウ うどん 豚肉
11	土	やきそば ウィンナーソーテ きゅうりスティック 果物	ロールパン 牛乳 せんべい	中華麺 キャベツ もやし 人参 ぶた肉 ウィンナー きゅうり パン せんべい
13	月	カレーライス キャベツとコーンのサラダ チーズ ドリンクヨーグルト 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ チーズ キャベツ きゅうり コーン ドリンクヨーグルト
14	火	玄米入りご飯 春雨サラダ みそ汁 果物 さけコーンマヨネーズ焼き 筍の煮物	マカロニみたらし 牛乳 果物	米 玄米 さけ コーン マヨネーズ 粉チーズ 筍 人参 春雨 ハム きゅうり マカロニ
15	水	玄米入りご飯 青菜の磯部和え みそ汁 鶏ウイングさっぱり煮 五目煮 果物	スパゲティ 牛乳 果物	米 玄米 鶏ウイング 大豆 人参 ごぼう こんにゃく 菜の花 なめこ 豚肉 玉ねぎ
16	木	玄米入りご飯 かぶ甘酢和え みそ汁 めかじき煮付け ごまごぼう 果物	お好み焼き 牛乳 果物	米 玄米 めかじき ごぼう かぶ きゅうり わかめ 白菜 油揚げ キャベツ ウィンナー
17	金	玄米入りご飯 ひじきサラダ みそ汁 みそ焼き肉 じゃが芋ミルク煮 果物	チーズフランセ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 小松菜 人参 もやし 大根 じゃが芋 ひじき ツナ きゅうり ロールパン
18	土	きのこスパゲティ チーズ きゅうりスティック 果物	ロールパン 牛乳 せんべい	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ きゅうり しめじ えのき 人参 ロールパン チーズ
20	月	玄米入りご飯 華風和え みそ汁 さば香味焼き 切り昆布煮 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さば ねぎ 刻み昆布 人参 さつま揚げ 青菜 もやし 豆腐 卵
21	火	ロールパン かぶりんご酢和え 果物 ポークビーンズ ほうれん草のソーテ	焼きおにぎり 牛乳 果物	パン ぶた肉 大豆 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり かぶ ほうれん草 コーン
22	水	玄米入り飯 キャベツごま酢和え みそ汁 さわらみそ焼き 切干大根煮 果物	きな粉マカロニ 牛乳 果物	米 さわら 切干大根 油揚げ 人参 キャベツ きゅうり わかめ なめこ マカロニ
23	木	5月誕生日会 (ささみフライ さつま芋サラダ)	ヨーグルトムース 牛乳 果物	米 鶏肉 卵 マカロニ きゅうり ハム スナップエンドウ ヨーグルト いちごジャム
24	金	玄米入りご飯 小松ナムル みそ汁 めかじきみそ焼き 紅白煮 果物	いちご蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 めかじき じゃが芋 人参 小松菜 もやし 豆腐 ねぎ わかめ いちごジャム
25	土	カレーうどん チーズ フルーツヨーグルト	ロールパン 牛乳 せんべい	米 玄米 玉ねぎ 人参 豚肉 ねぎ チーズ ヨーグルト バナナ
27	月	玄米入りご飯 きゅうり昆布和え みそ汁 鶏肉酢醤油煮 じゃが芋がんも煮 果物	ラスク 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 じゃが芋 がんもどき きゅうり こんぶ 豆腐 ねぎ 黒糖
28	火	納豆ご飯 アスパラ和え みそ汁 さけの塩焼き かぶ煮 果物	ぶどうゼリー 牛乳 果物	米 玄米 納豆 さけ かぶ 油揚げ アスパラガス キャベツ 玉ねぎ ぶどうジュース
29	水	玄米入りご飯 3色なます みそ汁 豚肉ピーマン炒め ひじき煮 果物	焼きそば 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし ひじき 人参 油揚げ 大根 中華麺
30	木	玄米入りご飯 キャベツ磯辺和え さば塩焼き 大根豚肉煮 みそ汁 果物	たぬきおにぎり 牛乳 果物	米 玄米 さば 豚肉 大根 キャベツ のり きゅうり ちくわ 天かす 青のり
31	金	玄米入りご飯 ブロッコリー和え 果物 麻婆豆腐 かぼちゃ煮 みそ汁	ジャムサンド 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 ねぎ しいたけ ピーマン かぼちゃ 人参 きゅうり いちごジャム

材料の都合により献立を変更することがあります

☆ 23日(木) 5月生まれの誕生会

