

5月の予定献立表

わらび保育園

平成30年5月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	火	あわごはん 炒りどり きゅうりともやしの和え物 バナナ もずく味噌汁	ゲンキミルク スウィートポテト	プロセスチーズ 鶏もも肉 削り節 絹ごし豆腐 ゲンキミルク 加糖練乳 鶏卵 鶏卵 卵黄 生	精白米 あわ さといも 球莖 冷凍 さつまいも グラニュー糖	にんじん ごぼう ささがき たけのこ ゆで 乾しいたけ 昆布 さやいんげん きゅうり もやし バナナ おきなわもずく 葉ねぎ
2	水	鮭寿司 鶏唐揚げ 胡瓜スティック アーサ汁 シークァーサーゼリー	ジョア 紅茶カップケーキ	さけフレーク瓶詰 鶏卵 鶏もも肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 グラニュー糖 ごま(白) 片栗粉 小麦粉 ホットケーキミックス	りんご さやえんどう 乾しいたけ にんじん しそ 葉 きゅうり あおさ 葉ねぎ
3	木	憲法記念日				
4	金	みどりの日				
5	土	こどもの日				
7	月	ご飯 ポークカレー 小松菜シラス和え オレンジゼリー	ゲンキミルク カボチャケーキ	豚かたロース 鶏レバー しらす干し ゲンキミルク スキムミルク 鶏卵	精白米 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	りんごジュース たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ バナナ
8	火	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン ゴーヤチャンプルー バナナ(30g)	ゲンキミルク(加工乳) お好み焼き	にわとり [若鶏肉] もも 皮なし 生 沖縄豆腐 ぶたかたスライス 鶏卵 ゲンキミルク さくらえび 素干し ツナ缶	精白米 小麦粉	ネーブル だいこん えのきたけ 生 葉ねぎ しょうが 生 にんにく たまねぎ にんじん にかがり 泉実 生 バナナ キャベツ あおのり 素干し
9	水	スパゲティミートソース コーンスープ キャベツサラダ 固形ヨーグルト	ゲンキミルク きな粉ラスク	豚ひき肉 豚レバー チーズ パルメザン 鶏卵 固形ヨーグルト ゲンキミルク きな粉	スパゲティ 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖 食パン	りんご にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン缶 セロリ キャベツ みかん缶
10	木	ご飯 みそ汁 和風パエリア 人参 シソ トマト	ゲンキミルク 芋天ぷら	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 しらす干し ゲンキミルク	精白米 小麦粉 三温糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも	ネーブル みずな たまねぎ ひじき にんじん 葉ねぎ トマト
11	金	ロールパン ホルシチ フルーツサラダ	ゲンキミルク ツナマヨおにぎり	合挽ミンチ 豚レバー クリーム 乳脂肪 ヨーグルト 無糖 ゲンキミルク ツナ缶	ロールパン じゃがいも 小麦粉 精白米	にんじん たまねぎ はたけしめじ 生 さやいんげん みかん缶 バナナ 干しぶどう あまのり 味付けのり
12	土	ポロポロジュース 魚の煮付け きゅうり とわかめの酢の物	ミルージュ ジャムサンド	豚かたロース キングクラブ	精白米 グラニュー糖 食パン	りんご にんじん 乾しいたけ こまつな しょうが 生 きゅうり 乾燥わかめ いちご ジャム 低糖度
14	月	麦ご飯(胚が米) 鮭のマヨ焼き カボチャサラダ バナナ(30g) もずくスープ	ゲンキミルク(加工乳) 野菜天ぷら	ペにざけ 生 鶏卵 焼き竹輪 ゲンキミルク	精白米 押麦 グラニュー糖 小麦粉	しめじ かぼちゃ きゅうり バナナ おきなわもずく 葉ねぎ たまねぎ にんじん
15	火	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐 切り干し大根炒め ブルーン	ゲンキミルク(加工乳) ヒラヤチー	固形ヨーグルト 沖縄豆腐 鶏卵 豚かたロース ゲンキミルク	精白米 じゃがいも グラニュー糖 切りこん じゃく 三温糖 小麦粉	葉ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ みつば 切干しいんげん ブルーン には
16	水	ごはん 味噌汁 鯖のカレー焼き 野菜チャンプルー りんご	ゲンキミルク(加工乳) 黒糖くずもち3	みどり豆乳 さば 沖縄豆腐 ぶたかたスライス ゲンキミルク きな粉	精白米 くずでん粉 粉黒糖	だいこん しめじ 葉ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん りんご
17	木	ご飯(胚芽) 鯖の味噌煮 ひじきと糸こんにゃくのきんぴら キャベツサラダ みそ汁(ツナが4倍)3	ゲンキミルク(加工乳) さつま芋のガレット	さば 豚ばら スライス だいちゆで 油揚げ ゲンキミルク 普通牛乳 鶏卵	精白米 三温糖 しらたき グラニュー糖 じゃがいも さつまいも 小麦粉	バナナ しょうが 生 たまねぎ ひじき にんじん キャベツ みかん缶 葉ねぎ
18	金	麦ご飯(胚が米)2 ベジタブルカレー フルーツサラダ	ゲンキミルク(加工乳) 梅サワーゼリー	豚かたロース ヨーグルト 無糖 ゲンキミルク パールアガー	精白米 押麦 じゃがいも きび糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす 生 みかん缶 バナナ 干しぶどう りんご うめシロップ
19	土	沖縄そば 白和え(ほうれん草) バナナ(30g)	職員研修会	ゲンキミルク 鶏卵 三枚肉 丸大かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶	沖縄そば グラニュー糖	葉ねぎ ほうれん草 バナナ
21	月	あわご飯(胚芽米) 味噌汁(キャベツ・ネギ) 魚のてんぷら もやしと胡瓜和え物 ブルーン	ゲンキミルク 焼き芋	普通牛乳 キングクラブ 鶏卵 削り節 ゲンキミルク	精白米 あわ 小麦粉 さつまいも	キャベツ 葉ねぎ きゅうり もやし ブルーン
22	火	麦ご飯(胚が米)2 ソーキ汁 わかめの和え物 オレンジ	ゲンキミルク(加工乳) ホットケーキ	豚肉ソーキ 焼き竹輪 ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 押麦 ホットケーキミックス グラニュー糖	バナナ こんぶ にんじん だいこん 乾しいたけ カットわかめ きゅうり ネーブル
23	水	麦ご飯(胚が米)2 もずく丼 トマトと卵スープ バイン	ゲンキミルク(加工乳) オートミルクッキー	豚ひき肉 鶏卵 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 えんばく オートミール	おきなわもずく 青ピーマン 赤ピーマン トマト 葉ねぎ バイン缶 干しぶどう
24	木	誕生会(お弁当)	誕生会ケーキ Newヤクルト	ゲンキミルク		
25	金	あわご飯(胚芽米) 豚肉ピーマン味噌炒め おからサラダ アーサ汁 オレンジゼリー	ゲンキミルク(加工乳) アメリカンドッグ	豚かた生スライス 豚レバー おから 生 チキアキ 絹ごし豆腐 ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳 ウィナーソーセージ	精白米 あわ 三温糖 ホットケーキミックス	ネーブル 青ピーマン もやし たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン缶 あおさ
26	土	クワアジュース 大根梅和え物 味噌汁 オレンジ	ゲンキミルク(加工乳) ジャムサンド	豚かたロース 削り節 油揚げ ゲンキミルク	精白米 グラニュー糖 食パン	にんじん 刻み昆布 葉ねぎ だいこん うめしそ 葉 とうがん ネーブル いちご ジャム 低糖度
28	月	ご飯(胚芽) 揚げ魚のあんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁 バインアップル	ゲンキミルク(加工乳) 豆乳くずもち	キングクラブ ゲンキミルク 豆乳 きな粉	精白米 小麦粉 グラニュー糖 片栗粉 くずでん粉	野菜ジュース にんじん たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ だいこん カットわかめ 葉ねぎ バイン缶
29	火	麦ご飯(胚が米) 鮭のマヨ焼き カボチャサラダ バナナ(30g) もずくスープ	ゲンキミルク(加工乳) シナモントースト	ペにざけ 生 焼き竹輪 ゲンキミルク	精白米 押麦 グラニュー糖 食パン	ネーブル しめじ かぼちゃ きゅうり バナナ おきなわもずく 葉ねぎ
30	水	ふりかけご飯 冬瓜カレー汁 チキンマレド煮 からし菜チャンプルー バナナ(30g)	ゲンキミルク(加工乳) 芋天ぷら	普通牛乳 豚かたロース 厚揚げ 油揚げ 鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 ゲンキミルク 鶏卵	精白米 小麦粉 さつまいも	とうがん さやいんげん たまねぎ オレンジマーマレード からしな にんじん バナナ
31	木	あわご飯(胚芽米) みそ汁(小松菜・しめじ) 魚のタルタルソース 野菜炒め(キャベツ) オレンジ	ゲンキミルク(加工乳) ごまクッキー	ホキ 生 豆乳 鶏卵 豚ばら スライス ゲンキミルク	精白米 あわ 小麦粉 小麦粉 粉黒糖 ごま(白)	バナナ こまつな ほんしめじ 生 ビクルス スイート型 たまねぎ にんじん もやし キャベツ ネーブル

材料などの都合により、献立を変更する場合があります