

5月の予定献立表

わらび保育園

平成31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	水	即位の日				
2	木	祝日法により休日				
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
5	日	こどもの日				
6	月	振替休日				
7	火	ご飯 ポークカレー 小松菜シラス和え クリームソーゼリー	アンパンマンジュース ヒラヤチー	豚かたロース 鶏レバー しらす干し 鶏卵	精白米 じゃがいも 小麦粉	ネーブル たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんごジュース には
8	水	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン ゴーヤーチャンプルー パナナ	ゲンキミルク カボチャケーキ	若鶏肉 沖縄豆腐 ぶたかたスライス 鶏卵 ゲンキミルク スキムミルク	精白米 小麦粉 グラニュー糖	りんごジュース だいこん えのきたけ 葉ねぎ しょうが 生 にんにく たまねぎ にんじん にがり 果実 生 パナナ かぼちゃ
9	木	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	金	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 人参シリ トマト	ヤクルト 芋天ぷら	豚ひき肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 鶏 卵 しらす干し	精白米 パン粉 ごま(白) 三温 糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも	ネーブル だいこん カットわかめ 葉ねぎ た まねぎ ひじき にんじん トマト
11	土	ポロポロジュシー 魚のてんぷら きゅうりとわかめの酢の物	ゲンキミルク ジャムサンド	豚かたロース 白身魚 鶏卵 ゲンキミ ルク	精白米 小麦粉 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 きゅ うり 乾燥わかめ いちご ジャム 低糖度
13	月	麦ご飯 鮭のマヨ焼き カボチャサラダ パナナ もずくスープ	ミルージュ 野菜天ぷら	べにざけ 生 鶏卵 焼き竹輪	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 パナナ おきなわ もずく 葉ねぎ たまねぎ にんじん
14	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 小松菜ケーキ	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 豆乳	精白米 じゃがいも グラニュー糖 切 りこんにゃく 三温糖 ホットケーキミッ クス	カットわかめ 葉ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ みつば 切り干しだいこん ブル ーン こまつな
15	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 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
16	木	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ ひじきと糸こん にゃくのきんぴら パインアップル	ゲンキミルク さつま芋のガレット	絹ごし豆腐 鶏もも肉 豚ばら スライ ス だいたいゆで 油揚げ ゲンキミルク 普通牛乳 鶏卵	精白米 片栗粉 小麦粉 しらたき グラニュー糖 さつまいも	パナナ カットわかめ 葉ねぎ ひじき にんじ ん パイン缶
17	金	麦ご飯 卵スープ ベジタブルカレー フ ルーツサラダ	野菜ジュース 梅ソーゼリー	鶏卵 豚かたロース ヨーグルト パー ルアガー	精白米 押麦 片栗粉 じゃがいも きび糖	葉ねぎ カットわかめ にんじん たまねぎ か ぼちゃ なす 生 みかん缶 パナナ 干しぶ どう りんご 野菜ジュース うめシロップ
18	土	沖縄そば ほうれん草白和え パナナ	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 パナナ
20	月	あわご飯 味噌汁 魚のてんぷら 野菜炒め ブルーン	ゲンキミルク 焼き芋	普通牛乳 白身魚 鶏卵 豚ばら スライス ゲンキミルク	精白米 あわ 小麦粉 さつまいも	こまつな まいたけ 生 にんじん もやし キャベツ 葉ねぎ ブルーン
21	火	麦ご飯 納豆みそ ソーキ汁 わかめの和え物 オレンジ	ゲンキミルク ホットケーキ	挽きわり納豆 ツナ缶 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 三温糖 ホットケーキ ミックス グラニュー糖	パナナ 葉ねぎ 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
22	水	麦ご飯 もずく丼 トマトと卵スープ パイン	ゲンキミルク オートミールクッキー	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 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 パイン缶 干しぶどう
23	木	お誕生会 (お弁当)	ゲンキミルク 誕生会ケーキ	ゲンキミルク		
24	金	あわご飯 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 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	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
25	土	クワアジュシー 大根梅和え物 味噌汁 オレンジ	ゲンキミルク 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
27	月	ご飯 揚げ魚のあんかけ かぼちゃ炒め煮 味噌汁 パナナ	ゲンキミルク 豆乳くずもち	白身魚 豚ひき肉 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 には だいこん カットわかめ 葉ねぎ パナナ
28	火	麦ご飯 もずくスープ 鮭のマヨ焼き からし菜チャンプルー ブルーン	ゲンキミルク フレンチトースト	焼き竹輪 べにざけ 生 沖縄豆腐 ツナ缶 ゲンキミルク 鶏卵 普通牛 乳	精白米 押麦 食パン グラニュー糖	ネーブル おきなわもずく 葉ねぎ しめじ か らしな にんじん ブルーン
29	水	ふりかけご飯 冬瓜カレー汁 チキンママ レード煮 カボチャサラダ パナナ	ゲンキミルク 芋天ぷら	普通牛乳 豚かたロース 厚揚げ 油 揚げ 鶏もも肉 ゲンキミルク 鶏卵	精白米 グラニュー糖 小麦粉 さつま まいも	とうがん さやいんげん たまねぎ オレンジ マーレード かぼちゃ きゅうり パナナ
30	木	あわご飯 みそ汁 魚のタルタルソース 野菜炒め オレンジ	ゲンキミルク 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 パン粉 粉黒 糖 ごま(白) (黒)	パナナ こまつな ほんしめじ 生 ピクルス スイート型 たまねぎ にんじん もやし キャ ベツ ネーブル
31	金	ご飯 みそ汁 ポークピカタ きんぴら風煮 りんご	ヤクルト もちもちチーズパン	ぶたかたロース 鶏卵 鶏ひき肉 普 通牛乳 チーズ パルメザン	精白米 じゃがいも 小麦粉 白玉粉 ホットケーキミックス グラニュー糖	カットわかめ 葉ねぎ ごぼう 生 にんじん さやいんげん りんご

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。