

5月の献立表(3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	月	ポークビーンズ、コールスローサラダ、パイナップル	かし ぎゅうにゅう	大豆、豚肉(玉城産)、牛乳	米、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン パイナップル
2	火	ぶりのてりやき、マカロニサラダ、すましじる	かし ミロミルク	ぶり、はんぺん、ハム、かつおぶし、ミロ 脱脂粉乳	米、マカロニ、マヨドレッシング	きゅうり、にんじん、コーン、小松菜 しめじ、ねぎ
6	土		かし			
8	月	まめごはん、チキンのてりやき、トマト、わかだけじる、ゼリー	かしわもち ようじぎゅうにゅう	鶏肉、油揚げ、いわし、みそ、牛乳	米、砂糖、ゼリー	えんどうまめ、トマト、たけのこ、わかめ
9	火	ちくぜんに、みそじる、あまなつ	こくとうむしパン ようじぎゅうにゅう	鶏肉、さつま揚げ、大豆、油揚げ、いわし みそ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒砂糖、油、ごま	筍、にんじん、ごぼう、こんにゃく、玉ねぎ 干しいたけ さやえんどう、小松菜、甘夏
10	水	てづくりハヤシ、かぼちゃサラダ、バナナ	ピーチゼリー	牛肉、生クリーム、ハム	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 マヨドレッシング	玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、セロリ トマトピューレ、かぼちゃ、きゅうり、バナナ
11	木	とりにくのしモンあげ、スナップえんどう・トマト コンソメスープ	かし ジョア	鶏肉、ベーコン	米、片栗粉、砂糖、油、じゃがいも	レモン果汁、スナップえんどう、トマト 玉ねぎ、にんじん、パセリ粉、ジョア
12	金	さばのみそに、はるさめのすのもの、オレンジ	ハッシュドポテト ぎゅうにゅう	さば、ハム、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま、ハッシュドポテト、油	しょうが、春雨、にんじん、きゅうり オレンジ、青のり
13	土		かし			
15	月	はるまき、やさいぞえ、とうふとわかめのちゅうかスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、木綿豆腐、牛乳	春巻きの皮、砂糖、ごま油、片栗粉 マヨドレッシング	筍、干しいたけ、にら、春雨、ねぎ にんじん、しょうが、キャベツ、わかめ
16	火	さけのチャンチャンやき、すましじる、バナナ	かし ぎゅうにゅう	鮭、みそ、なると、かつおぶし、牛乳	米、油、砂糖	キャベツ、にんじん、しめじ、玉ねぎ、ねぎ わかめ、バナナ
17	水	ハンバーグ、スナップえんどう・トマト、コーンスープ	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、マヨドレッシング、バター	玉ねぎ、にんじん、スナップえんどう、トマト パセリ粉
18	木	とうふとぶたにくのちゅうかに、すましじる オレンジ	とうにゅうくすもち ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、木綿豆腐、花麩、かつお節 きな粉、調整豆乳、牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、黒砂糖	キャベツ、干しいたけ、青梗菜、ねぎ、わかめ にんじん、にんにく、玉ねぎ、オレンジ
19	金	さばのたつたあげ、ふきに、みそじる	NEW: バインケーキ ようじぎゅうにゅう	さわら、さつま揚げ、かつお節、卵、みそ 牛乳、木綿豆腐	片栗粉、油、砂糖	しょうが、ふき、にんじん、筍、玉ねぎ、ねぎ パイナップル
20	土		かし			
22	月	やきそば、だいこんとツナのサラダ、メロン	かしパン ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、むきえび、ツナ、牛乳	やきそばめん、油、マヨドレッシング 菓子パン	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、大根 青のり、きゅうり、コーン、メロン
23	火	てづくりさつまあげ、せんぎりやさい、あおさのみそじる	かし ジョア	すきみだら、かつお節、みそ	米、片栗粉、油、マヨドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、ひじき、ねぎ コーン、キャベツ、あおさ、ジョア
24	水	おやこに、トマト、きゅうりのこんぶあえ	おこのみやき ようじぎゅうにゅう	鶏肉、凍り豆腐、卵、絹ごし豆腐、ツナ 花かつお、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ トマト、きゅうり、キャベツ、青のり
25	木	さけのてりやき、いろどりのあえもの、みそじる	かし ぎゅうにゅう	鮭、油揚げ、木綿豆腐、みそ、いわし、牛乳	米、ごま、砂糖	もやし、ほうれん草、にんじん、コーン かぼちゃ、ねぎ
26	金	チキンカレー、コーンサラダ、バナナ	固形ヨーグルト	鶏肉、固形ヨーグルト	米、じゃがいも、油、パーモンドカレー	にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが コーン、トマト、きゅうり、バナナ
27	土		かし			
29	月	ぶたにくのしょうがやき、トマト、みそじる	かし・そら豆 ぎゅうにゅう	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳	米、油	玉ねぎ、しょうが、トマト、切干大根、もやし にんじん、ねぎ、そらまめ
30	火	かつおのケチャップがらめ、スパゲティサラダ すましじる	やさいマフィン ようじぎゅうにゅう	かつお、ハム、花麩、かつお節、脱脂粉乳 牛乳	米、片栗粉、ごま油、スパゲティ、砂糖 マヨドレッシング、小麦粉、バター	しょうが、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草 にんじん、りんご
31	水	マーボー豆腐、ほうれんそうとコーンのナムル オレンジ	かし ぎゅうにゅう	木綿豆腐、合いびき肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、油、片栗粉	筍、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、ほうれん草、コーン、オレンジ