

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	水	マーボー豆腐、もやしナムル、オレンジ	かし ぎゅうにゅう	木綿豆腐、合びき肉、みそ、牛乳	片栗粉、油、ごま	干しいたけ、筍、玉ねぎ、人参、ねぎ もやし、ほうれん草、オレンジ
2	木	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	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン パイナップル
7	火	まめごはん、チキンのてりやき、キャベツのゆかりあえ わかたけじる、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(煮干し) みそ、牛乳	米、砂糖、かしわもち、ゼリー	えんどう豆、キャベツ、人参、筍 わかめ
8	水	てづくりハヤシ、キャベツとハムのサラダ、バナナ	あまなつゼリー	牛肉、ハム、牛乳	じゃがいも、油、バター 小麦粉、マヨドレッシング、甘夏ゼリー	玉ねぎ、人参、にんにく、セロリ キャベツ、胡瓜、バナナ
9	木	ちくぜんに、みそしる、オレンジ 	こくとうむしパン ようじぎゅうにゅう	牛肉、さつま揚げ、大豆、油揚げ さやえんどう、鰹節、みそ、牛乳	小麦粉、油、ごま、黒砂糖	筍、人参、ごぼう、こんにゃく 干しいたけ、小松菜、玉ねぎ、オレンジ
10	金	さわらのたつたあげ、たけのこに、とうふのみそしる	パインケーキ ようじぎゅうにゅう	さわら、さつま揚げ、木綿豆腐 鰹節、みそ、卵、牛乳	片栗粉、油、小麦粉	しょうが、いんげん、人参、筍、玉ねぎ ねぎ、パイナップル
11	土	          	かし 	          	         	
13	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	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	春巻の皮、春雨、片栗粉、油 マヨドレッシング	干しいたけ、筍、にら、人参、しょうが キャベツ、わかめ、ねぎ
14	火	さけのチャンチャンやき、すましじる、あまなつ	かし ミロミルク	さけ、みそ、鰹節、なると、ミロ スキムミルク	じゃがいも、油、砂糖	キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ ねぎ、わかめ、甘夏
15	水	チキンライス、コンソメスープ ほうれんそうのコーンあえ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ベーコン、牛乳	米、オリーブ油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ パセリ粉、ほうれん草、コーン
16	木	ぶたにくのしょうがやき、トマト きりぼしだいこんともやしのみそしる	きなこマカロニ ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、油揚げ、みそ、鰹節 きな粉、牛乳	油、マカロニ	玉ねぎ、しょうが、トマト、切干大根 もやし、人参、ねぎ
17	金	とりにくのレモンあげ、スナップえんどう コンソメスープ	かし ジョア	鶏肉、ベーコン	片栗粉、油、砂糖、じゃがいも マヨドレッシング	レモン果汁、スナップエンドウ、トマト 玉ねぎ、人参、パセリ粉、ジョア
18	土	          	かし	          	         	
20	月	さけのてりやき、もやしコーンあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	さけ、油揚げ、木綿豆腐、みそ いわし(煮干し)、牛乳	砂糖、ごま 	もやし、ほうれん草、人参、コーン 玉ねぎ、ねぎ
21	火	チキンカレー、コロコロサラダ、バナナ	こけいヨーグルト	鶏肉、大豆、牛乳、ヨーグルト	じゃがいも、カレールウ マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、コーン、バナナ
22	水	ハンバーグ、やさいぞえ、コーンスープ	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、ベーコン、牛乳	じゃがいも、マヨドレッシング バター	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり クリームコーン、パセリ粉
23	木	やきそば、だいこんとツナのサラダ、メロン	パン ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、えび、ツナ、牛乳	焼きそばめん、油、マヨドレッシング 菓子パン	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし 大根、きゅうり、コーン、メロン
24	金	てづくりさつまあげ、せんざりやさい あおさのみそしる	かし ぎゅうにゅう	すきみだら、鰹節、みそ、牛乳	じゃがいも、片栗粉、油 マヨドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ キャベツ、あおさ、えのきたけ
25	土	          	かし	          	         	
27	月	しらすとわかめごはん、キャベツのツナマヨあえ すましじる、ミニゼリー	かし ぎゅうにゅう	しらす、ツナ、木綿豆腐、鰹節、牛乳	米、マヨドレッシング、花麩 ミニゼリー	キャベツ、きゅうり、コーン えのきたけ、ねぎ
28	火	とうふとぶたにくのちゅうかふうに、すましじる バナナ	かし・そらまめ ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、木綿豆腐、鰹節 牛乳	ごま油、砂糖、片栗粉	キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、人参 わかめ、玉ねぎ、ねぎ、バナナ、そら豆
29	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	じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、干しいたけ、トマト、ねぎ きゅうり、キャベツ、あおのり
30	木	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、鰹節、スキムミルク 牛乳	スパゲティ、花麩、小麦粉 マヨドレッシング、砂糖、バター	しょうが、きゅうり、人参、わかめ 玉ねぎ、ほうれん草、りんご
31	金	ぶりのにつけ、ポテトサラダ、すましじる	かし ジョア	ぶり、ハム、はんぺん、鰹節	砂糖、じゃがいも マヨドレッシング	きゅうり、人参、小松菜 しめじ、ねぎ、ジョア

©2016 CHIEO

©2016 CHIEO

©2016 CHIEO

©2016 CHIEO