

2017年5月 献立表 みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん ポークビーンズ 切り干し大根のナムル 味噌汁(豆腐・油揚げ) フルーツ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、ごま、ごま油 サラダ油、麩 ホットケーキミックス	豚小間肉、大豆、 豆腐、油揚げ、白味噌 豆乳、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト 切干大根、きゅうり、 フルーツ	牛乳 おかし
2	火	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草の磯部和え 味噌汁(わかめ・麩) フルーツ	きつねうどん 牛乳	米、みりん、ごま、 ごま油、うどん	鶏もも肉、麩、白味噌 油揚げ	長ねぎ、ほうれん草、 もやし、にんじん、フルー	牛乳 おかし
3	水						
4	木						
5	金						
6	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋の磯部和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) フルーツ	ゼリー、おかし	米、サラダ油 さとう、じゃがいも	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌	にんじん、だいこん いんげん、じゃがいも わかめ、たまねぎ、フルー	牛乳 おかし
7	日						
8	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき煮豆 味噌汁(なす・豆腐) フルーツ	シーチキンサンド 牛乳	米、さとう、 コッペパン マヨネーズ	豚小間肉、大豆 油揚げ、絹豆腐 白味噌、ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、こんにゃく なす、フルーツ	牛乳 おかし
9	火	きじ焼井 スパゲティサラダ 味噌汁(ちくわ・ねぎ) フルーツ	焼きそば 牛乳	米、スパゲティ さとう、ごま油 焼きそば麺	鶏小間肉、ちくわ 白味噌、 豚挽き肉 牛乳	きざみのり、キャベツ にんじん、きゅうり、長ねぎ フルーツ、もやし、玉ねぎ	牛乳 おかし
10	水	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 清汁(えのき・わかめ) フルーツ	じゃが芋フライ 牛乳	米、マヨネーズ サラダ油、さとう じゃが芋、サラダ油	かれい、鶏挽肉 ツナ缶、豆乳 牛乳	大根、にんじん、いんげん えのき、わかめ、フルー	牛乳 おかし
11	木	ごはん ポテトのチーズ焼き きゅうりとちくわのサラダ スープ(キャベツ・玉ねぎ) フルーツ	鮭チャーハン 牛乳	米 じゃが芋、サラダ油 マヨネーズ、ごま油	ツナ缶、豆乳 ピザ用チーズ ちくわ、鮭 ちりめん、 牛乳	たまねぎ、パセリ、 きゅうり、にんじん キャベツ、ホールコーン、 フルーツ、長ネギ	牛乳 おかし
12	金	ごはん 豆腐の松風焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ	ジャムトースト 牛乳	米、パン粉 サラダ油、かぼちゃ 薄力粉、サラダ油 食パン	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、かつお節 油揚げ、白味噌 豆乳、 牛乳	長ネギ、にんじん、 キャベツ、フルーツ	牛乳 おかし
13	土	ごはん じゃが芋のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) フルーツ	蒸しパン	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ ホットケーキミックス さとう	豚挽肉、 白味噌 豆乳、 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト缶、きゅうり わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
14	日						
15	月	ごはん かじきの磯部揚げ 五目きんぴら 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ	いなりずし 牛乳	米、サラダ油 薄力粉、さとう	かじき、白味噌 豚挽き肉 油揚げ 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、ピーマン ほうれん草、玉ねぎ フルーツ	牛乳 おかし
16	火	五目うどん じゃこサラダ フルーツ	チキンライス 牛乳	うどん、さとう 米、サラダ油	豚小間肉、ちくわ、 ちりめん、鶏こま肉 牛乳	わかめ、にんじん、 たまねぎ、しめじ キャベツ、こまつな フルーツ	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	ごはん タンダーチキン ツナサラダ 味噌汁(大根・えのき) フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	米、サラダ油、 マカロニ、さとう	鶏もも肉、ヨーグルト ツナ缶、しろ味噌 きなこ 牛乳	きゅうり、キャベツ わかめ、スイートコーン 大根、えのき フルーツ	牛乳 おかし
18	木	ごはん 豚肉の甘酢ソテー 小松菜の納豆和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) フルーツ	のりチーズトースト	米、サラダ油 さとう、 食パン、マヨネーズ	豚小間肉、しらす 挽き割り納豆、 白味噌、 ピザ用チーズ 牛乳	たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、にんじん 小松菜、なめこ、長ネギ フルーツ、きざみのり	牛乳 おかし
19	金	ごはん 和風ハンバーグ 白和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ	手作り豆乳プリン 牛乳	米、パン粉 サラダ油、かぼちゃ 薄力粉、サラダ油 砂糖、 フルーツ	豚挽き肉、豆腐 白味噌、かつお節 油揚げ 豆乳、 牛乳	みかん缶、フルーツ ほうれん草、しめじ、にん	牛乳 おかし
20	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干・小松菜) フルーツ	ホットケーキ	米、サラダ油、ごま油 さつま芋、 ホットケーキミックス	豚ロース、 豆乳、 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、切り干し大根、 小松菜、フルーツ	牛乳 おかし
21	日						
22	月	ごはん 鶏肉のつくね焼き 五目煮豆 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	米、パン粉、サラダ油 さとう、 ホットケーキミックス サラダ油	鶏挽肉、大豆水煮 油揚げ、調整豆乳 絹豆腐	にんじん、玉ねぎ、 こんにゃく、いんげん、 大根、フルーツ	牛乳 おかし
23	火	鮭のクリームソーススパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ	しらすのまぜごはん 牛乳	スパゲティ、薄力粉 サラダ油、 米、ごま、ごま油	鮭、豆乳、 しらす、 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー にんじん、フルーツ 小松菜	牛乳 おかし
24	水	チキンカレー ひじきのナムル フルーツ	焼きうどん 牛乳	米、じゃが芋、 カレールー サラダ油、ごま油 うどん	鶏小間肉 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 もやし、きゅうり フルーツ、玉ねぎ ピーマン	牛乳 おかし
25	木	ごはん かじきの甘酢あんかけ 春雨の中華炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) フルーツ	フルーツサンド 牛乳	米、ごま油、さとう 春雨、じゃがいも 食パン	かじき、 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ほうれん草 しめじ、フルーツ みかん缶、洋ナシ缶	牛乳 おかし
26	金	ごはん 豆乳チキングラタン コールスロー ユーンスープ フルーツ	わかめおにぎり 牛乳	マカロニ、サラダ油 さとう、米、	鶏小間肉、 豆乳、チーズ 牛乳	玉ねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり コーン、長ネギ、小松菜 フルーツ、わかめ	牛乳 おかし
27	土	ごはん じゃが芋のカレー煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(キャベツ・コーン) フルーツ	フルーツゼリー	米、じゃが芋 サラダ油、さとう	豚小間肉、かつお節 白味噌、 牛乳	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、もやし、 キャベツ、スイートコーン フルーツ、みかん缶 パイン缶、	牛乳 おかし
28	日						
29	月	カレーうどん ビーンズサラダ フルーツ	チーズおかしおにぎり 牛乳	うどん、 マヨネーズ 米	豚小間肉、大豆 チーズ、かつお節 牛乳	玉ねぎ、もやし、にんじん きゅうり、ホールコーン フルーツ、	牛乳 おかし
30	火	ごはん 鮭味噌焼き 切り干し大根の煮物 清汁(ちくわ・ねぎ) フルーツ	ミートパンネ 牛乳	米、さとう サラダ油、 スパゲティ	鮭、白味噌、油揚げ ちくわ、豚挽肉 牛乳	切り干し大根、人参 ねぎ、フルーツ 玉ねぎ	牛乳 おかし
31	水	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ きゅうりの中華和え 味噌汁(豆腐・えのき) フルーツ	クッキー 牛乳	米、 ホットケーキミックス サラダ油	鶏もも肉、ツナ缶 絹豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 きゅうり、わかめ、 ホールコーン、えのき フルーツ	牛乳 おかし













