

献立予定表

愛信保育園

愛信保育園

2017年5月

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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 ひじきの五目煮 コロコロ卵焼き コンソメスープ 	牛乳 ミニカップゼリー・おかし	米、こんにゃく、ごま油、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、脱脂粉乳	ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき
2 火	きつねご飯 トククスープ でこぼん 	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	もち、米、パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	でこぼん、にんじん、焼きのり、ねぎ、干しいたけ
3 水	祭日休園です				
4 木	祭日休園です				
5 金	祭日休園です				
6 土	ひじきごはん さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、鶏肉、豆みそ、油揚げ	いちご、にんじん、ごぼう、ピーマン、ひじき、ねぎ
7 日					
8 月	ごはん 千草卵焼き ひじきとれんこんのきんぴら スタミナスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、こんにゃく、ごま油	牛乳、卵、牛肉、鶏ひき肉、焼き豆腐、ごま	にんじん、ねぎ、だいこん、ピーマン、れんこん、干しいたけ、ひじき、カットわかめ
9 火	ごはん だいこんと厚揚げの煮物 青菜の土佐和え #野菜サーモンクリームシチュー	手作りヨーグルト おかし	米、こんにゃく、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、油揚げ、さけ、豚肉、脱脂粉乳、かつお節	だいこん、こまつな、たまねぎ、メロン、にんじん、かぶ、コーン缶、キャベツ、かぶ、薬、いんげん
10 水	ハヤシライス サラダ	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、キャベツ、いんげん
11 木	ごはん ポークビーンズ ちりめんピーマン炒め 味噌汁	牛乳 手作りチヂム蒸しパン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、ピーマン、油、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉、だいた、豆みそ、しらす干し、油揚げ、ごま	かぼちゃ、メロン、ピーマン、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ
12 金	ごはん 鶏のフライ ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 手作りミルクパン	米、じゃがいも、食パン、コーンフレーク、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、砂糖、マーガリン、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、豆乳、豆みそ	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ねぎ
13 土	かやくご飯 豚汁 キンショウメロン	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し	メロン、にんじん、だいこん、ごぼう、糸みつば、ねぎ、干しいたけ
14 日					
15 月	ピピンパ わかめスープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
16 火	おたんじゆう会 アスパラちらし ポテトサラダ	牛乳 手作り豆ケーキ	米、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、三温糖、油	牛乳、ウインナー、えんどう(ゆで)、卵、油揚げ、ちくわ、しらす干し、凍り豆腐	メロン、こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、れんこん、グリーンアスパラガス、コーン缶、ごぼう、干しいたけ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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 魚フライ 中華サラダ 新たまねぎスープ 	牛乳 手作りじゃがバター	米、油、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マーガリン、ごま油	牛乳、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ
18 木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁 キンショウメロン	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、さといも、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ	メロン、たまねぎ、にんじん、だいこん、にら、ごぼう、ゆであけのこ、干しいたけ、白ねぎ、あおのり
19 金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物の酢の物 コンソメスープ	牛乳 ドーナツ	米、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、卵、むきえび、しらす干し	みかん缶、きゅうり、にら、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ
20 土	チキンライス ポターージュ キンショウメロン	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	メロン、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、いんげん、パセリ、かぼちゃ
21 日					
22 月	カレーライス サラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レタス、トマト、コーン缶、きゅうり
23 火	ごはん コロケ パンサンデー コンソメスープ	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、焼ふ、油	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、ごま	きゅうり、だいこん、メロン、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ
24 水	ごはん 肉じゃが じゃこスパゲティ のっぺい汁	牛乳 手作りピザトースト	米、じゃがいも、さといも、食パン、スパゲティ、こんにゃく、片栗粉、油	牛乳、チーズ、ウインナー、油揚げ、しらす干し、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、ごぼう、いんげん、あおのり
25 木	ごはん 五目豆 ししゃものから揚げ 味噌汁	牛乳 手作りカルピス寒天	米、さつまいも、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいた、カルピス、豚ひき肉、豆みそ、ちくわ、油揚げ	メロン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ごぼう、ねぎ、かんでん(粉)
26 金	ごはん マカロニグラタン たきぎ和え コンソメスープ	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、じゃがいも、マカロニ、ごま油	牛乳、ウインナー、チーズ、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき
27 土	試食会 ごはん チャップチェ	牛乳 おかし	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	メロン、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、にら、ピーマン、ごぼう、キャベツ、いんげん、干しいたけ
28 日					
29 月	ごはん 焼ビーフン ささみの酢の物 カレーチャウダー	牛乳 あげぼん	米、パン、じゃがいも、ピーマン、三温糖、ごま油、油	牛乳、ツナ油漬缶、鶏ささ身、豚肉、ごま	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、干しいたけ、パセリ
30 火	ごはん 鶏のから揚げ ひじきマリネ コンソメスープ	手作りヨーグルト おかし	米、から揚げ粉、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ウインナー	メロン、だいこん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき
31 水	ごはん 焼魚 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 手作りミンチおやき	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、豆みそ、ウインナー、油揚げ、脱脂粉乳	キャベツ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ

※食材は記載と変更になる場合があります。
 ※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートを置いてあります。
 ※何でもお気軽に声をおかけください。