

2018年 5月

予定献立表

月		火	水	木	金	土
	1	胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル(もやし) かき卵汁 丸ぼうろ 保育園ミルク プルーン	2 (こどもの日ランチ) かぶとおにぎり(ツナみそ) ポテトサラダ チキンの唐揚げ 野菜スープ プリン クラッカー むぎちゃ	3	4	5
7	8	胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーチャンプルー わかめスープ(エビ・わか) オレンジゼリー ぼーぼー むぎちゃ	9 たけのごご飯 南瓜と冬瓜のそぼろあんかけ コッパスープ 型抜きチーズ シリアル 保育園ミルク 果物	10 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 麩チャンプルー そうめん汁 たかはしもち 保育園ミルク	11 スパゲティミートソース 温野菜サラダ 星の子スープ(わか) 果物 鮭おにぎり むぎちゃ	12 親子えんそく
14	15	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 マセドアンサラダ アーサ汁(ちくわ) 冷しぜんざい(金時) 果物	16 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 拌三絲 オニオンスープ 人参ロールパン 味付けいりこ 保育園ミルク	17 おべんとう じゃがいもチーズケーキ むぎちゃ 果物	18 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト わかめおにぎり むぎちゃ	19 昆布ごはん じゃがいもの味噌汁 胡瓜とわかめの酢の物 五穀かりんとう 豆乳 果物
21	22	カレーライス ゴーヤーサラダ(パイン) 固形ヨーグルト きなこクッキー むぎちゃ プルーン	23 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ くーびいりちー 青梗菜とエノキの味噌汁 ひじきスティック 豆乳 果物	24 胚芽ご飯 タンドリーチキン 人参しりしりー しめじとそうめんの味噌汁 スイートポテト 保育園ミルク	25 ロールパン 鮭のムニエル キャベツサラダ 高野豆腐のクリーム煮 果物 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	26 胚芽ご飯 野菜チャンプルー とろろ昆布汁 果物 はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ
28	29	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ きんぴら炒め コーンスープ ゴーヤー入スコーン 保育園ミルク	30 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き パパイヤ炒め 豆苗の味噌汁 果物 紫芋チップ プルーン 保育園ミルク	31 胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ グリーンサラダ 高野豆腐の清し汁 野菜プリッツ むぎちゃ		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2018年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 丸ぼうろ	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく もやし 胡瓜 ねぎ プルーン
2	水	ツ缶 みそ 鶏肉 大豆水煮	精白米 油 三温糖 ジャがいも マカロニ マネー 薄力粉 片栗粉 プリン クラッカー	焼きのり 人参 胡瓜 にんにく キャベツ 玉葱 しめじ
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			
7	月	鯖 みそ ツ缶 きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 ごま フライパン 有塩バター	人参 とうもろこし みつば 生姜 冬瓜 小松菜 切り干し大根 胡瓜 果物
8	火	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん ごま油 ホットケーキ粉 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 じゃがいも 人参 もやし 乾燥わかめ えのき ねぎ
9	水	豚挽肉 大豆水煮 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 片栗粉 シスコーン(プレーン)	人参 ゆで筍 みつば 西洋南瓜 冬瓜 玉葱 バレオ 果物
10	木	鯖 鯖 豚肩ロース きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん ごま そうめん(乾) さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	人参 キャベツ 玉葱 とうもろこし しめじ みつば
11	金	合挽肉 豚肉 - 鮭	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネー 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト 加工野菜 プロキョウ 西洋南瓜 たらこ 果物 加工野菜
12	土			
13	日			
14	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ ツ缶 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 フライパン マネー	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レンコン レンコン汁 果物 パプリカ (赤) とうもろこし
15	火	鶏肉 マネー ちくわ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ジャがいも マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	胡瓜 人参 とうもろこし マネー(乾) ねぎ 果物
16	水	鯖 卵 マネー 国産大豆(ゆで) 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 人参ロールパン	胡瓜 もやし 人参 玉葱 バレオ
17	木	クリームチーズ 卵	ジャがいも 生クリーム 上白糖 薄力粉	レモン汁 果物
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツ缶 固形ヨーグルト ヨース	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 糸きりわかめ
19	土	豚肉 みそ 豆乳	精白米 油 ジャがいも 三温糖 五穀かりんとう	昆布(乾) 人参 玉葱 みつば 胡瓜 乾燥わかめ トマト 果物
20	日			
21	月	合挽肉 マネー 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 油 ジャがいも 有塩バター 鉄ゼリー クラッカー	玉葱 キャベツ トマト バレオ えのき しめじ ねぎ 果物
22	火	豚肩ロース 固形ヨーグルト きな粉 卵	胚芽米 米粒麦 もちきび ジャがいも 油 薄力粉 有塩バター ごま油 三温糖 グラニュー糖	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース じゃがいも バイロ プルーン
23	水	鯖 卵 豚肩ロース みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 ひじきスティック	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし しょうが ねぎ 果物
24	木	鶏肉 プレーヨーグルト 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 そうめん(乾) さつまいも 三温糖 無塩バター 生クリーム	にんにく 人参 ビーツ 玉葱 しめじ ねぎ
25	金	鮭 凍り豆腐 普通牛乳 ツ缶 みそ	ロールパン 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 上白糖 精白米	キャベツ とうもろこし 人参 たらこ 玉葱 しょうが バレオ 焼きのり
26	土	豚肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 おこし	キャベツ ビーツ 玉葱 人参 生椎茸 とうもろこし みつば 果物 糸きりわかめ
27	日			
28	月	挽きわり納豆 豚肉 - 豚肩ロース みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 本みりん 薄力粉 三温糖 油 ごま	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく とうもろこし 果物
29	火	鯖 沖縄豆腐 鯖 マネー 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 ごま 片栗粉 薄力粉 無塩バター 生クリーム グラニュー糖	玉葱 人参 とうもろこし しらたき とうもろこし たらこ 果物 じゃがいも
30	水	鶏肉 豚肩ロース 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま 油 紫芋チップ	バナナ 玉葱 人参 ビーツ トウモロコシ しめじ 果物 プルーン
31	木	わかさぎ 卵 粉チーズ ツ缶 凍り豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 有塩バター 三温糖 ごま	キャベツ プロキョウ 胡瓜 えのき ねぎ バレオ 人参

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。