

5月の予定献立表

城保育園

作成栄養士 仲田栄子

令和2年5月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	金	親子丼 カリカリきゅうり きのことキャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	鶏もも肉 皮なし 卵 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 白ごま 食パン (耳なし)	たまねぎ にんじん 葉ねぎ きゅうり キャベツ こまつな えのきたけ わかめ 乾 ネーブル 生 りんご ジャム	
2	土	カレーうどん 千切り大根のゴマ和え パナナ	牛乳 星たべよ (市販・せんべい)	豚肩ロース スライス 油揚げ ロースハム 削り節 (糸かつお) 普通牛乳	うどん ゆで なたね油 かたくり粉 白すりごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう 白ねぎ 切干しだいこん 乾 ヒジキ 乾 パナナ	
4	月	みどりの日 (休園)					
5	火	こどもの日 (休園)					
6	水	振替休日 (休園)					
7	木	タコライス ひじき炒め 大根とかぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳	豚挽き肉 プロセスチーズ 油揚げ 普通牛乳	精白米 なたね油	たまねぎ にんじん レタス トマト ヒジキ 乾 こまつな 大根 かぼちゃ 白ねぎ わかめ 乾 ネーブル 生	
8	金	麦ごはん 麻婆ナス春雨 カラフルオムレツ みそ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	豚挽き肉 卵 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 押麦 春雨 (乾) 三温糖 かたくり粉 なたね油 さつまいも 食塩不使用バター	なす たまねぎ 干しいたけ 竹の子水煮 白ねぎ にんじん コーン缶 赤ピーマン 山東菜 えのきたけ ネーブル	
9	土	♪お弁当会♪	牛乳 クリームパン	普通牛乳			
11	月	ごはん 鮭の洋風西京焼き クーブリチー ごぼう入りみそ汁 オレンジ	牛乳 刺トケキ	ペに鮭 豚モモ スライス 普通牛乳 卵	精白米 三温糖 食塩不使用バター なたね油 ホットケーキミックス バター	パセリ 葉 生 トマト 刻み昆布 切干しだいこん 乾 たまねぎ にんじん 大根 ごぼう ほうれんそう 干しいたけ 白ねぎ ネーブル 生 ブルーベリー ジャム	
12	火	あわごはん キノコのつくね焼き トマトときゅうりの和え物 キャベツのすまし汁りんご	牛乳 ココアプリン	鶏ひき肉 卵 厚揚げ 普通牛乳 粉ゼラチン	精白米 あわ なたね油 かたくり粉 三温糖 グラニュー糖	えのきたけ 干しいたけ たまねぎ にら トマト レタス きゅうり わかめ 乾 キャベツ 葉ねぎ りんご 黄桃缶	
13	水	野菜そば 野菜のかき揚げ パナナ	牛乳 みそ焼きおにぎり	かまぼこ 豚肩ロース スライス 卵 普通牛乳	沖縄そば ゆで なたね油 さつまいも 上新粉 薄力粉 精白米	こまつな キャベツ たまねぎ もやし 葉ねぎ にんじん パナナ	
14	木	ごはん 五目チャーハン もずく酢 肉団子スープ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	卵 ロースハム エビ 鶏ひき肉 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 春雨 (乾) ホットケーキミックス 黒砂糖	にんじん 白ねぎ レタス もずく 塩抜き きゅうり たまねぎ 干しいたけ こまつな りんご	
15	金	麦ごはん 豆腐の中華あんかけ にんじんしりしりー 大根としいたけのみそ汁 オレンジ	牛乳 サターアングギー	沖縄豆腐 豚挽き肉 エビ ツナ缶詰 卵 普通牛乳	精白米 押麦 なたね油 かたくり粉 薄力粉 粉黒糖 三温糖 白ごま	干しいたけ ちんげん菜 白ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 大根 カイワレ大根 ネーブル 生	
16	土	鶏肉の甘酢あんかけ丼 青菜のお浸し ワカメのみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖みるくせんべい	鶏もも肉 皮なし 削り節 (糸かつお) 普通牛乳	精白米 押麦 三温糖 かたくり粉 なたね油 おつゆ麩 黒糖ミルクせんべい	たまねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン 竹の子水煮 バイン缶詰 ほうれんそう きゅうり わかめ 乾 白菜	
18	月	ごはん チキン唐揚げ 五目そばろ炒め 冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳 青菜おにぎり	鶏もも肉 皮なし 豚挽き肉 厚揚げ 普通牛乳	精白米 薄力粉 かたくり粉 なたね油 三温糖	レタス 干しいたけ にんじん もやし とうがん わかめ 乾 こまつな ネーブル 生	
19	火	あわごはん 魚のパン粉焼き マカロニサラダ 青菜とレタのみそ汁 オレンジ	牛乳 蒸し芋	ペに鮭 卵 普通牛乳	精白米 あわ パン粉 なたね油 マカロニ・スリゲッティ 乾 三温糖 じゃがいも さつまいも (蒸し)	バイン缶詰 きゅうり りんご レーズン こまつな えのきたけ わかめ 乾 大根 ネーブル 生	
20	水	チキンカレー トマトサラダ ヨーグルト和え	牛乳 パナナココア蒸しパン	鶏もも肉 皮なし ヨーグルト (プレーン) 普通牛乳	精白米 じゃがいも なたね油 上新粉 ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト ミカン缶 黄桃缶 りんご パナナ	
21	木	ごはん レバーフライのごまソースかけ 野菜とワカメのサラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 ウインナーロールサンド	豚 レバー しらす干し 普通牛乳 ウィナーソーセージ プロセスチーズ	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 白すりごま 食パン (耳なし)	キャベツ きゅうり 水菜 もやし わかめ 乾 かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ ネーブル 生 にんじん	
22	金	三色丼 インゲンのゴマ和え コーンチャウダー りんご	牛乳 ごま風味菓子	鶏ひき肉 卵 ベーコン 豆乳 (無調整) 普通牛乳	精白米 三温糖 なたね油 白すりごま じゃがいも 薄力粉 ホットケーキミックス 食塩不使用バター 粉砂糖	たまねぎ 白ねぎ こまつな インゲン トマト きゅうり コーン缶 りんご	
23	土	豚肉と白菜の炒め丼 キュウリの塩昆布和え ゆし豆腐 パナナ	牛乳 バームクーヘン	豚肩ロース スライス ゆし豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油 かたくり粉 白すりごま バームクーヘン	白菜 にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ 塩昆布 葉ねぎ パナナ	
25	月	ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ そうめん汁 パナナ	牛乳 ツナサンド	豚肩ロース スライス 納豆 ウィナーソーセージ 卵 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 じゃがいも 三温糖 なたね油 薄力粉 そうめん 乾 ロールパン	たまねぎ にんじん インゲン ちんげん菜 えのきたけ パナナ きゅうり	
26	火	麦ごはん 魚のコーン焼き きんぴらごぼう ゆし豆腐 りんご	牛乳 フルーツゼリー	白身魚 びざ用チーズ 竹輪 ゆし豆腐 普通牛乳 粉ゼラチン	精白米 押麦 なたね油 三温糖 白ごま	コーン缶 ごぼう れんこん (茹) にんじん 葉ねぎ りんご りんご 100%ジュース バイン缶詰	
27	水	あんかけ焼きそば きゅうりの白和え アーサ汁 りんご	牛乳 しらすトースト	エビ かまぼこ 沖縄豆腐 普通牛乳 しらす干し びざ用チーズ	蒸し中華めん かたくり粉 なたね油 糸こんにゃく 白すりごま 食パン (耳なし)	ピーマン もやし にんじん インゲン しめじ きゅうり 赤ピーマン レタス あおさ えのきたけ りんご	
28	木	ごはん チキン照り焼き レンコン入りひじき炒め 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 芋天ぷら	鶏もも肉 皮なし 油揚げ 大豆 水煮 普通牛乳	精白米 三温糖 なたね油 さつまいも 薄力粉	たまねぎ ヒジキ 乾 にんじん しめじ れんこん (茹) 白菜 みつば わかめ 乾 りんご	
29	金	ごはん チーズ入りハンバーグ ブロッコリーサラダ レタスと卵のすまし汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 プロセスチーズ 普通牛乳 卵 ホイップクリーム	精白米 パン粉 なたね油	たまねぎ トマト ブロッコリー コーン缶 にんじん レタス みつば ネーブル 生 ミカン缶 フルーツカクテル缶 (黄桃・バイン・ミカン)	
30	土	もずく丼ぶり 大根の梅肉和え 小松菜のみそ汁 パナナ	牛乳 スティックパン	豚挽き肉 卵 油揚げ 普通牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	もずく 塩抜き 赤ピーマン インゲン 大根 きゅうり わかめ 乾 練り梅 (山海ふし) こまつな えのきたけ パナナ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※3日、10日、17日、24日、31日は日曜日でお休みです