

# 2018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	火	ごはん ポークビーンズ ひじきのナムル 味噌汁(わかめ・麩) オレンジ	きつねうどん 牛乳	米、サラダ油 砂糖、ごま、ごま油 うどん、	豚小間肉、大豆水煮 白味噌、麩 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、 ひじき、きゅうり わかめ、 オレンジ、ねぎ	牛乳 おかし
2	水	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草の磯部和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 マーメイドジャム	鶏もも肉、 豆腐、 白味噌 豆乳 牛乳	白ねぎ、ほうれん草、 もやし、にんじん、 りんご、	牛乳 おかし
3	木	憲法記念日					
4	金	みどりの日					
5	土	こどもの日					
6	日						
7	月	ツナカレー 切干大根のナムル オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも カレールウ、 ごま油、砂糖 小麦粉、サラダ油	ツナ缶、豆乳 豆腐、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 切干大根、きゅうり オレンジ、ねぎ	牛乳 おかし
8	火	ごはん 豚肉の甘酢ソテー ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) オレンジ	胡麻トースト 牛乳	米、サラダ油、砂糖 片栗粉、食パン マーガリン、ごま	豚小間肉、花鰹 白味噌、 牛乳	たまねぎ、干しいたけ 赤ピーマン、ピーマン にんじん、ブロッコリー なめこ、長ネギ、オレンジ	牛乳 おかし
9	水	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 漬汁(豆腐・わかめ) りんご	焼きうどん 牛乳	米、サラダ油 エッグケアマヨネーズ 砂糖、 うどん、	かれい、白味噌 鶏ひき肉、絹豆腐 豚小間肉 牛乳	大根、にんじん、いんげん わかめ、りんご、たまねぎ ピーマン	牛乳 おかし
10	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き サワークラフト コーンスープ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	サラダ油、小麦粉 パン粉、砂糖 米、ごま、ごま油	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ 鮭、ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、白ねぎ、小松菜 オレンジ	牛乳 おかし
11	金	ごはん ポテトチーズ焼き 野菜スティック キャベツスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	米、黒ごま、 砂糖、みりん、春雨 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、サラダ油 じゃが芋、食パン	鶏もも肉、 豆乳生クリーム 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 小松菜、りんご	牛乳 おかし
12	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) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、サラダ油 マカロニ、エッグケア マヨネーズ、黒砂糖 ホットケーキミックス	豚ひき肉、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、 トマト缶、きゅうり、キャベツ コーン、オレンジ	牛乳 おかし
13	日						
14	げつ	ごはん 豆腐の松風焼き 小松菜の納豆和え 漬汁(えのき・わかめ) オレンジ	ナポリタン 牛乳	米、小麦粉 サラダ油、ごま みりん、じゃが芋 スパゲティ	かじきまぐろ、 大豆水煮、白味噌 豚ひき肉 牛乳	青海苔、にんじん、ひじき こんにゃく、いんげん 玉ねぎ、りんご ピーマン	牛乳 おかし
15	火	ごはん かじきの磯部揚げ きんぴら 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ビーフン 牛乳	米、砂糖、パン粉 サラダ油、ごま ごま油、ビーフン	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、しらす 挽き割り納豆、 豚バラ肉、 牛乳	にんじん、白ねぎ、小松菜 えのき、わかめ、オレンジ もやし、干しいたけ	牛乳 おかし
16	水	食パン タンドリーチキン ツナサラダ コンソメスープ(人参・もやし) りんご	しらすの混ぜごはん 牛乳	食パン、サラダ油 米、白ごま、ごま油	鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖) ツナ缶、しらす 牛乳	きゅうり、キャベツ、コーン もやし、にんじん、りんご 小松菜	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	木	ごはん 豆乳マカロニグラタン ひじき煮豆 味噌汁(かぶ・えのき) オレンジ	きな粉のパンケーキ 牛乳	米、砂糖、 ホットケーキミックス 黒砂糖	豚小間肉、大豆水煮 油揚げ、白味噌 きなこ 牛乳	たまねぎ、ピーマン ひじき、にんじん、こんにゃく かぶ、えのき、オレンジ	牛乳 おかし
18	金	五目うどん じゃこサラダ オレンジ	わかめごはん 牛乳	うどん、ごま、 米、みりん	鶏小間肉、ちくわ ちりめん、 牛乳	にんじん、白ねぎ ほうれん草、キャベツ きゅうり、もやし、オレンジ わかめ	牛乳 おかし
19	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋のレモン煮 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、サラダ油 砂糖、さつま芋	高野豆腐、鶏小間肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、大根、いんげん もやし、りんご	牛乳 おかし
20	日						
21	月	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(切干・人参) りんご	ジャムパン 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 砂糖、ごま油、ごま 食パン、いちごジャム	鶏もも肉、ツナ缶 白味噌、 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 きゅうり、わかめ、コーン 切干大根、にんじん りんご、	牛乳 おかし
22	火	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	焼きそば 牛乳	米、じゃが芋、 カレールウ サラダ油、 ホットケーキミックス 砂糖	豚小間肉、 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 オレンジ	牛乳 おかし
23	水	きじ焼き丼 和風スパゲティサラダ 漬(麩・わかめ) りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、スパゲティ ごま油 焼きそば麺	豚挽き肉 白味噌、 麩、 牛乳	ほうれん草、にんじん だいこん、キャベツ、きゅうり わかめ、りんご たまねぎ、もやし、青海苔	牛乳 おかし
24	木	ごはん 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	ケチャップライス 牛乳	米、サラダ油 砂糖、みりん かぼちゃ 食パン、 エッグケアマヨネーズ	鮭、油揚げ 白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	切干大根、にんじん たまねぎ、メロン 刻みのり	牛乳 おかし
25	金	ごまおごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ミックスベジタブルソテー 春雨スープ メロン	フルーツサンド 牛乳	米、黒ごま、 砂糖、みりん、春雨 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、サラダ油 じゃが芋、食パン	鶏もも肉、 豆乳生クリーム 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 小松菜、メロン パイン缶、みかん缶	牛乳 おかし
26	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) オレンジ	フルーツゼリー 牛乳	米、じゃが芋、 サラダ油、 砂糖、	豚小間肉、花鰹 白味噌 牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草 もやし、にんじん わかめ、オレンジ みかん缶、洋なし缶 パイン缶	牛乳 おかし
27	日						
28	月	ごはん 鶏肉のつくね焼き 五目に豆 味噌汁(大根・油揚げ) メロン	きな粉ポーロ 牛乳	米、パン粉 サラダ油、砂糖 小麦粉 白ごま	鶏ひき肉、 油揚げ 白味噌、 きな粉、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ごぼう こんにゃく、絹さや、 だいこん、メロン	牛乳 おかし
29	火	野菜うどん キャベツのおかか和え りんご	チーズおかしおにぎり 牛乳	うどん、サラダ油 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	豚小間肉 大豆水煮、 プロセスチーズ 花鰹 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし きゅうり、キャベツ りんご	牛乳 おかし
30	水	ごはん かじきの甘酢あんかけ ビーンズサラダ 漬汁(ねぎ・ちくわ) オレンジ	ミートパンネ 牛乳	米、サラダ油 片栗粉、 パンネ	かじき、 花鰹、ちくわ 豚ひき肉、 牛乳 大豆水煮、	にんじん、玉ねぎ、ピーマン コーン、長ネギ、オレンジ トマト缶	牛乳 おかし
31	木	食パン 鶏じゃがグラタン ナムル 豆乳スープ オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	食パン じゃがいも、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま油、 米	鶏小間肉、 パルメザンチーズ 豆乳、 油揚げ、 牛乳	たまねぎ、パセリ もやし、きゅうり、にんじん コーンクリーム缶 オレンジ しめじ	牛乳 おかし

- ・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがでます。
- ・麦茶が出ます。
- ・くだものは、オレンジ、りんご、メロンが出ます。
- ・25日は、誕生日会です。
- ・献立は都合により変更することがあります。

