

令和2年5月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	金	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	ごはん	板こんにゃく 油 さとう	干ひじき 大豆 豚もも肉 油揚げ 削り節	にんじん 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ わかめ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット
2	土	和風スパゲティ フルーツゼリー		スパゲティ パター フルーツゼリー	鶏もも肉 刻みのり	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 ウエハース	
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	ツナカレー パインサラダ	ごはん	油 じゃがいも	ツナ缶 スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ パイン缶 干しぶどう	お茶 おかし	お茶 かりんとう
8	金	五目きんぴら みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん 干し椎茸 もやし 根深ねぎ キャベツ きゅうり	お茶 パイ菓子	お茶 ごませんべい
9	土	こぎつねうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 せんべい	
11	月	煮魚 菜めしごはん 白みそ汁	ごはん	さとう じゃがいも 板こんにゃく	さかな 削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 おかし
12	火	肉野菜炒め 中華コンスープ	ごはん	さとう 油 かたくり粉	豚もも肉 卵 スキムミルク	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ピーマン チンゲンサイ たまねぎ クリームコーン缶	お茶 プリン	牛乳 塩せんべい
13	水	親子煮 みそ汁	ごはん	油	鶏胸肉 卵 豆腐 油揚げ 生わかめ チーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 こまつな グリンピース(冷)	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
14	木	さかなバーグ コンソメスープ	ロールパン	パン粉(乾) さとう 油 かたくり粉	白身魚すり身 豆腐 ベーコン	しょうが 葉ねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい コーン缶 パセリ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 バームクーヘン
15	金	マーボー豆腐 ばんさんすう	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 パイ菓子
16	土	ラーメン フルーツゼリー		中華めん(生) 油 ごま油 フルーツゼリー	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	
18	月	煮魚 白みそ汁 そらまめ	ごはん	さとう じゃがいも 板こんにゃく	さかな 削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ そらまめ	牛乳 せんべい	お茶 レアチーズフルーツ
19	火	そばろどんぶり 田舎汁	麦ごはん	さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節	グリンピース(冷) ごぼう にんじん 葉ねぎ えのきたけ	お茶 パイ菓子	牛乳 おかし
20	水	揚げ肉のインド煮 ごまネーズあえ★	レーズン ロール	かたくり粉 油 さとう じゃがいも すりごま(白)	鶏胸肉 大豆(水煮) ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン缶 ほうれんそう	お茶 あられ	牛乳 ビスケット
21	木	五目大豆 みそ汁 味付け煮干	ごはん	板こんにゃく さとう ふ	大豆 鶏胸肉 刻み昆布 削り節 味付け煮干	にんじん れんこん しめじ 干し椎茸 こまつな たまねぎ さやえんどう	牛乳 チーズ菓子	牛乳 ラスク
22	金	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	コッパン	かたくり粉 じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 チーズ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース(冷) キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン	牛乳 あられ	豆乳ヨーグルト クッキー
23	土	和風スパゲティ フルーツゼリー		スパゲティ パター フルーツゼリー	鶏もも肉 刻みのり	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 ウエハース	
25	月	マーボー豆腐 ばんさんすう	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 パイ菓子
26	火	じゃがいも金平 合わせみそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	お茶 クッキー	オレンジかん
27	水	肉野菜炒め 中華コンスープ	ロールパン	さとう 油 かたくり粉	豚もも肉 卵 スキムミルク	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ピーマン チンゲンサイ たまねぎ クリームコーン缶	お茶 プリン	お茶 ラップおにぎり
28	木	ツナと野菜の洋風混ぜご飯 チキンカツ カレースープ	ごはん	油 小麦粉 パン粉(乾)	ツナ缶 鶏ささみ ロースハム	たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 グリンピース(冷) もやし しめじ パセリ キャベツ にんじん	牛乳 あられ	お茶 ケーキ
29	金	五目大豆 みそ汁 味付け煮干	ごはん	板こんにゃく さとう ふ	さかな 生揚げ 削り節	にんじん れんこん しめじ 干し椎茸 こまつな たまねぎ さやえんどう	牛乳 チーズ菓子	牛乳 ラスク
30	土	こぎつねうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 せんべい	