

# 令和3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<br>(午前)      | 乳幼児<br>(午後)           |
| 1  | 土  | ラーメン<br>プリン                  |            | 中華めん(生) 油<br>ごま油 プリン         | 焼き豚 生わかめ                              | にんじん もやし コーン缶<br>葉ねぎ                                     | お 茶<br>せんべい      |                       |
| 3  | 月  | 憲 法 記 念 日                    |            |                              |                                       |                                                          |                  |                       |
| 4  | 火  | み ど り の 日                    |            |                              |                                       |                                                          |                  |                       |
| 5  | 火  | こ だ も の 日                    |            |                              |                                       |                                                          |                  |                       |
| 6  | 木  | 肉野菜炒め<br>中華コーンスープ            | 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<br>青ピーマン チンゲンサイ<br>たまねぎ クリームコーン缶      | 牛 乳<br>ビスケット     | お 茶<br>ピースラップ<br>おにぎり |
| 7  | 金  | そばろどんぶり<br>田舎汁<br>ヨーグルト      | 麦ごはん       | さとう かたくり粉 油<br>さといも          | 鶏ひき肉 卵 生揚げ<br>削り節 ヨーグルト               | グリンピース(冷) だいこん<br>えのきたけ にんじん 葉ねぎ                         | お 茶<br>パイ菓子      | お 茶<br>柏もち            |
| 8  | 土  | こぎつねうどん<br>フルーツゼリー           |            | 干しうどん(乾)<br>フルーツゼリー          | かまぼこ 油揚げ<br>削り節                       | にんじん 根深ねぎ ほうれんそう<br>干し椎茸                                 | お 茶<br>せんべい      |                       |
| 10 | 月  | 煮 魚(生揚げ)<br>合わせみそ汁<br>そらめ    | ご はん       | さとう                          | さかな 生揚げ 生わかめ<br>削り節                   | しょうが たまねぎ だいこん<br>にんじん 葉ねぎ そらめ                           | 牛 乳<br>クラッカー     | 牛 乳<br>ごませんべい         |
| 11 | 火  | さつま揚げ<br>五目スープ               | 食 パン       | さとう かたくり粉 油<br>パン粉(乾)        | いわしすり身 豆腐 卵<br>干しひじき ロースハム            | しょうが 葉ねぎ たけのこ<br>にんじん もやし コーン缶<br>チンゲンサイ                 | 牛 乳<br>塩せんべい     | 牛 乳<br>クラッカー          |
| 12 | 水  | ひじきと大豆の炒め煮<br>白みそ汁           | ご はん       | 板こんにやく 油 さとう<br>じゃがいも        | 干しひじき 大豆 鶏もも肉<br>揚げはん 削り節 豆腐<br>生わかめ  | にんじん さやえんどう 干し椎茸<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                       | 牛 乳<br>チーズ菓子     | 野菜ジュース<br>フレークバー      |
| 13 | 木  | ラップおにぎり<br>鶏のから揚げ<br>ボイル野菜 ★ | ご はん       | 白ごま かたくり粉<br>油 じゃがいも         | 昆布つくだ煮 焼きのり<br>鶏もも肉                   | しょうが にんじん ブロッコリー                                         | 牛 乳<br>ビスケット     | 発酵乳<br>おかき            |
| 14 | 金  | 親子煮<br>合わせみそ汁<br>チーズ         | ご はん       | 油                            | 鶏胸肉 卵 油揚げ 豆腐<br>生わかめ 削り節 チーズ          | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>干し椎茸 グリンピース(冷)<br>葉ねぎ                 | 牛 乳<br>クッキー      | 牛 乳<br>カルシウムせんべい      |
| 15 | 土  | 和風スパゲティ<br>発 酵 乳             |            | スパゲティ バター                    | 鶏もも肉 刻みのり 発酵乳                         | にんにく たまねぎ しめじ<br>えのきたけ 大葉                                | お 茶<br>せんべい      |                       |
| 17 | 月  | ミートボールのトマト煮<br>フレンチサラダ       | コッペパン      | パン粉(乾) じゃがいも<br>さとう 油        | 豚ひき肉 牛乳 卵                             | たまねぎ にんじん しめじ<br>グリンピース(冷) キャベツ<br>ほうれんそう コーン缶           | お 茶<br>塩せんべい     | 豆乳ヨーグルト<br>クッキー       |
| 18 | 火  | 肉じゃが<br>みそ汁                  | ご はん       | じゃがいも 糸こんにやく<br>油 さとう        | 豚もも肉 豆腐 生わかめ<br>削り節                   | にんじん たまねぎ しめじ<br>グリンピース(冷) 葉ねぎ                           | 牛 乳<br>ビスケット     | 牛 乳<br>クッキー           |
| 19 | 水  | 彩り混ぜごはん<br>魚のカレー揚げ<br>すまし汁   | ご はん       | ごま油 小麦粉 油 ふ                  | 豚ひき肉 さかな<br>生わかめ 削り節                  | こまつな コーン缶 しょうが<br>もやし たまねぎ にんじん<br>みつば                   | お 茶<br>型抜きチーズ    | お 茶<br>ケーキ            |
| 20 | 木  | 五目きんぴら<br>合わせみそ汁<br>味付け煮干    | ご はん       | 油 糸こんにやく さとう<br>白ごま ごま油      | 鶏もも肉 揚げはん<br>油揚げ 豆腐 生わかめ<br>削り節 味付け煮干 | ごぼう にんじん さやいんげん<br>えのきたけ 葉ねぎ                             | 牛 乳<br>のり巻きせんべい  | 牛 乳<br>せんべい           |
| 21 | 金  | 肉野菜炒め<br>中華コーンスープ            | 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<br>青ピーマン チンゲンサイ<br>たまねぎ クリームコーン缶      | 牛 乳<br>ビスケット     | 牛 乳<br>のり巻きせんべい       |
| 22 | 土  | ラーメン<br>プリン                  |            | 中華めん(生) 油<br>ごま油 プリン         | 焼き豚 生わかめ                              | にんじん もやし コーン缶<br>葉ねぎ                                     | お 茶<br>せんべい      |                       |
| 24 | 月  | 親子煮<br>合わせみそ汁<br>チーズ         | ご はん       | 油                            | 鶏胸肉 卵 油揚げ 豆腐<br>生わかめ 削り節 チーズ          | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>干し椎茸 グリンピース(冷)<br>葉ねぎ                 | 牛 乳<br>クッキー      | 牛 乳<br>おかき            |
| 25 | 火  | 揚げ肉のインド煮<br>ごまネーズあえ ★        | ミルク<br>ロール | かたくり粉 油 じゃがいも<br>さとう すりごま(白) | 鶏胸肉 大豆(水煮)<br>ちくわ                     | にんじん たまねぎ バセリ<br>キャベツ コーン缶 ほうれんそう                        | お 茶<br>あられ       | 牛 乳<br>塩せんべい          |
| 26 | 水  | ひじきと大豆の炒め煮<br>白みそ汁           | ご はん       | 板こんにやく 油 さとう<br>じゃがいも        | 干しひじき 大豆 鶏もも肉<br>揚げはん 削り節 豆腐<br>生わかめ  | にんじん さやえんどう 干し椎茸<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                       | 牛 乳<br>チーズ菓子     | 牛 乳<br>パイ菓子           |
| 27 | 木  | チキンカレー<br>ツナサラダ              | 麦ごはん       | 油 じゃがいも バター<br>さとう           | 鶏もも肉 ツナ缶                              | にんにく しょうが たまねぎ きゅうり<br>にんじん グリンピース(冷) コーン缶<br>キャベツ 赤ピーマン | 牛 乳<br>カルシウムせんべい | 牛 乳<br>おりんどう          |
| 28 | 金  | 五目きんぴら<br>合わせみそ汁<br>味付け煮干    | ご はん       | 油 糸こんにやく さとう<br>白ごま ごま油      | 鶏もも肉 揚げはん<br>油揚げ 豆腐 生わかめ<br>削り節 味付け煮干 | ごぼう にんじん さやいんげん<br>えのきたけ 葉ねぎ                             | 牛 乳<br>のり巻きせんべい  | お 茶<br>レアチーズ<br>フルーツ  |
| 29 | 土  | 和風スパゲティ<br>発 酵 乳             |            | スパゲティ バター                    | 鶏もも肉 刻みのり 発酵乳                         | にんにく たまねぎ しめじ<br>えのきたけ 大葉                                | お 茶<br>せんべい      |                       |
| 31 | 月  | 肉じゃが<br>みそ汁                  | ご はん       | じゃがいも 糸こんにやく<br>油 さとう        | 豚もも肉 豆腐 生わかめ<br>削り節                   | にんじん たまねぎ しめじ<br>グリンピース(冷) 葉ねぎ                           | 牛 乳<br>ビスケット     | 牛 乳<br>クッキー           |