

5月 予定献立表

日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくなる
1	木	レーズン	五分つきごはん 炒り豆腐 きゅうりと大根のサラダ えのきのみそ汁	牛乳 レモンマフィン	豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん きゅうり 大根 わかめ えのき レモン
2	金	オレンジ	五分つきごはん 鮭の西京焼き しゃりしゃりポテトサラダ もずくスープ	牛乳 柏餅	鮭 みそ ごま ツナ缶 豆腐 かつお節 牛乳 つぶあん	米 三温糖 なたね油 じゃが芋 上白糖 白玉粉 上新粉	人参 きゅうり もずく えのき 玉ねぎ こねぎ
7	水	バナナ	五分つきごはん チキンカレー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 あべ川マカロニ	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 しょうが 切干し大根 きゅうり
8	木	棒チーズ	五分つきごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゴマ和え わかめのみそ汁	牛乳 じゃこトースト	鶏ひき肉 ごま 豆腐 いりこ みそ 牛乳 しらす干し	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 片栗粉 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやえんどう キャベツ もやし コーン わかめ 青のり
9	金	オレンジ	五分つきごはん さわらのねぎみそ焼き マセドアンサラダ ふわふわスープ	牛乳 いりこ そらまめ蒸しパン	さわら ごま みそ 卵 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ パン粉 ごま油 薄力粉 上白糖	ねぎ 人参 きゅうり コーン 青のり 玉ねぎ えのき 空豆
10	土	クッキー	汁ピーフン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 黒糖パン	鶏もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ビーフン ごま油 黒糖パン	キャベツ 人参 もやし 青ピーマン さやいんげん 干しいたけ バナナ オレンジ
12	月	棒チーズ	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 ポテトもち	かかれい みそ ごま かつお節 牛乳	米 三温糖 しらすき 鮭 なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 マーガリン	ごぼう 人参 わかめ 玉ねぎ えのき 昆布 刻みり
13	火	オレンジ	五分つきごはん ポークピーズ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ピースおにぎり	大豆 鶏もも肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳	米 なたね油 じゃが芋 三温糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン えのき こねぎ グリーンピース 昆布
14	水	せんべい	五分つきごはん ポテトオムレツ 切干し大根のカミカミサラダ ミネストローネスープ	牛乳 きな粉トースト	鶏ひき肉 卵 牛乳 ベーコン かつお節 きな粉	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 マカロニ 食パン マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 切干し大根 刻み昆布 さやえんどう キャベツ バセリ トマト缶
15	木	クッキー	五分つきごはん 高野豆腐とひき肉の重ね焼き キャベツとインゲンのお浸し しめじのみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	高野豆腐 鶏ひき肉 かつお節 いりこ みそ 牛乳 ヨーグルト	米 片栗粉 三温糖	干しいたけ 人参 キャベツ いんげん ぶなしめじ 玉ねぎ こねぎ バナナ みかん缶 もも缶
16	金	レーズン	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き キャベツの納豆和え ポテトスープ	牛乳 こんぶ ちんすこう	鮭 みそ 納豆 ごま ベーコン かつお節 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋 薄力粉 三温糖 黒砂糖 ラード	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン バセリ
19	月	バナナ	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル 野菜のみそサラダ きのこスープ	牛乳 いりこ じゃが芋チーズ焼き	かかれい みそ ベーコン かつお節 牛乳 びげ用チーズ	米 薄力粉 マーガリン なたね油 ごま油 じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ えのき ぶなしめじ こねぎ
20	火	棒チーズ	五分つきごはん 豆の照り煮 野菜のおかか和え おくらのみそ汁	牛乳 みかんゼリー	大豆 鶏もも肉 かつお節 いりこ みそ 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 鮭 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ もやし コーン おくら えのき イナアガー みかん缶
21	水	オレンジ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 そら豆 ゆかりおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 みそ ごま 卵 かつお節 牛乳	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのき 空豆
22	木	レーズン	五分つきごはん 肉じゃが 切干し大根サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 きなこサンド	鶏もも肉 ツナ缶 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 きな粉 豆乳	米 じゃが芋 しらすき 三温糖 なたね油 食パン マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん 切干し大根 きゅうり みつば
23	金	せんべい	五分つきごはん 魚のマリネ きゅうりの昆布和え 南瓜のみそ汁	牛乳 温野菜	かかれい 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 薄力粉 なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン きゅうり 塩昆布 かぼちゃ こねぎ スナップエンドウ
24	土	クッキー	親子うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	鶏もも肉 かまぼこ 卵 かつお節 ヨーグルト 牛乳	干うどん麺 バタークリームパン	玉ねぎ 人参 こねぎ 昆布 バナナ オレンジ
26	月	棒チーズ	五分つきごはん 魚のオニオンソースかけ アスパラのマヨネーズ和え 大根のみそ汁	牛乳 豆乳くずもち	かかれい 油揚げ いりこ みそ 牛乳 豆乳 きなこ	米 薄力粉 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ くず粉 上白糖	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 青のり 大根 みつば
27	火	バナナ	五分つきごはん 照り焼きチキン じゃこサラダ 春雨のスープ	牛乳 こんぶ 鮭おにぎり	鶏もも肉 しらす干し かつお節 牛乳 鮭	米 ごま油 なたね油 三温糖 はるさめ	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン もやし こねぎ
28	水	せんべい	五分つきごはん 厚揚げの中華煮 ツナ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	鶏ひき肉 ツナ缶 厚揚げ 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 食パン マーガリン いちごジャム	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン えのき わかめ
29	木	オレンジ	五分つきごはん チリコンカーン コールスローサラダ 南瓜ポターージュ	牛乳 きな粉クッキー	大豆 鶏ひき肉 牛乳 卵 きな粉	米 なたね油 マヨネーズ 薄力粉 マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 トマト缶 バセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ
30	金	クッキー	五分つきごはん 鮭の照り焼き 野菜の納豆のり和え ごぼうのみそ汁	牛乳 甘夏のケーキ	鮭 納豆 ごま 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵 生クリーム	米 三温糖 薄力粉 上白糖 マーガリン	しょうが キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう 玉ねぎ こねぎ 夏みかん
31	土	せんべい	チャンポン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	鶏もも肉 かまぼこ かつお節 牛乳 ヨーグルト	中華麺 ごま油 焼き込みパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン 青ピーマン こねぎ バナナ オレンジ

※誕生会は30日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

《クイズ》

今月の旬の食材、行事食は？

こたえ (柏餅、そらまめ、グリーンピース、スナップエンドウ
みつば、新じゃが、甘夏、さわら など)

