

2017年(平成29年)

5月 献立表

<栄養士>木下つぐみ・荻野杏子

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (月)	弁 当 日				・牛 乳 ウエハース ・牛 乳 アメリカドッグ
2日 16日 (火)	ごはん(味付のり) 鶏肉の唐揚げ みそマヨネーズ和え くず汁	味付のり 鶏肉 竹輪・ひじき・みそ 豆腐	胚芽米・麦 片栗粉・油 マヨネーズ 片栗粉	土生姜 キャベツ・ほうれん草 人参・生椎茸・ほうれん草	・ジュース ゼリー ・牛 乳 バナナ
17日 (水)	焼きそば わかめスープ チーズ	豚肉 わかめ チーズ	中華そば・油 ごま	キャベツ・人参・玉葱 もやし・ピーマン 青葱	・牛 乳 野菜バー ・ジュース ビスケット・ラムネ
18日 (木)	パ ン 野菜のカレー煮 シーチキンサラダ	ウインナー ツナ缶	ロールパン じゃがいも・マーガリン・砂糖 油	人参・玉葱・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	・牛 乳 ラムネ ・牛 乳 コーンスープと チーズのホットケーキ
6日 20日 (土)	そばろごはん すまし汁 果 物	鶏ミンチ	胚芽米・麦	土生姜 人参・えのき・生椎茸・青葱 オレンジ	・ジュース せんべい
8日 22日 (月)	筍ごはん 胡瓜としらすの酢の物 豆腐のみそ汁	かまぼこ・油揚 しらす干・わかめ 豆腐・みそ	胚芽米・こんにやく	人参・筍・干椎茸 胡瓜 もやし・玉葱・青葱	・牛 乳 せんべい ・ココアミルク ジャムサンド
9日 23日 (火)	ごはん 魚の甘酢あん 中華サラダ	ホキ ウインナー	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉・油 春雨・ごま・ごま油	人参・玉葱・生椎茸 うすいえんどう キャベツ・胡瓜	・ジュース ラムネ ・牛 乳 オレンジ
10日 24日 (水)	わかめうどん 大豆と昆布の煮物 ごま和え	わかめ・油揚 大豆・昆布	うどん・砂糖・油 砂糖 ごま	人参・生椎茸・青葱 もやし・人参・ほうれん草	・牛 乳 パイ ・ジュース せんべい
11日 25日 (木)	パ ン ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	食パン 油 じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・生椎茸 人参・胡瓜・玉葱 キャベツ・人参・ほうれん草	・ジュース ウエハース ・牛 乳 フルーツポンチ

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
12日 26日 (金)	ごはん(ふりかけ) 鶏肉の香味焼き 土佐和え すまし汁	ひじき 鶏肉・みそ かつお節	胚芽米・麦 ごま油	ニンニク もやし・人参・ほうれん草 玉葱・しめじ・青葱	・牛乳 クラッカー ・カルピス カルシウムポーロ
13日 27日 (土)	菜めし 豚汁 魚肉ソーセージ	豚肉・豆腐・みそ ソーセージ	胚芽米・麦 じゃがいも	大根葉 もやし・人参・青葱	・ジュース せんべい
29日 (月)	牛井 高野豆腐と 桜えびの含め煮 キャベツの即席漬け	牛肉 高野豆腐・桜えび	胚芽米・麦・砂糖・油 砂糖 ごま	人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草 ほうれん草 キャベツ・胡瓜	・牛乳 せんべい ・ココアミルク チーズ蒸しカステラ
30日 (火)	パン 魚のオランダ揚げ 茹野菜 豆腐とえのきのスープ	ホキ・卵 牛乳 豆腐	ロールパン 小麦粉・油 マヨネーズ	人参・玉葱・ピーマン キャベツ・人参・胡瓜 えのき・ほうれん草	・ジュース ラムネ ・牛乳 バナナ
31日 (水)	春野菜の スープスパゲティ 海藻サラダ ミニトマト	ベーコン いか・わかめ	スパゲティ マヨネーズ・ごま	キャベツ・玉葱・コーン缶 ブロッコリー 胡瓜 ミニトマト	・牛乳 クラッカー ・ジュース せんべい
*誕生会					
19日 (金)	おにぎり 豚肉の竜田揚げ 揚げ芋 酢みそ和え むらくも汁	味付のり 豚肉 みそ・ひじき 卵	胚芽米 片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・油 麩・片栗粉	うすいえんどう 土生姜 キャベツ・人参 人参・ほうれん草	・ジュース せんべい ・牛乳 おからドーナツ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** 海藻サラダ *** 5月31日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分 【作り方】

い か	20	①いかは薄く切って茹でる。
g	∴	わかめは水で洗って塩気を抜き一口大に切る。
わかめ	7	∴ 胡瓜は小口切りにし、軽く塩をしてしぼる。
胡 瓜	25	②いか、わかめ、胡瓜を混ぜ合わせる。
ご ま	0.7	∴ ③ごま、しょうゆ、酢、マヨネーズを合わせて②にかける。
しょうゆ	0.5	∴
酢	0.5	∴
マヨネーズ	3	

