

朝ご飯を食べよう♪

味心ラホール保育園

5月 献立表



日付	献立 (☆卵使用)	3時おやつ (☆卵使用)	材 料 名 (◎は10時おやつ ◎は午後おやつ)				朝のおやつ (☆卵使用)
			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	調味料	
1水	☆ソーキそば、☆ゴーヤーかき揚げ、グレープフルーツ	牛乳、おにぎり (じゃこごま)	沖縄そば、○米、小麦粉、油、三温糖	○牛乳、豚ソーキ、絹ごし豆腐、だし骨、かまぼこ、○しらす干し、卵、○ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがうり、○のり	かつおだし、みりん、しょうゆ、塩、酒	ほたはた焼
2木	パン、野菜スープ、ウィンナー、温野菜、そら豆のサラダ、オレンジ	牛乳、かしわもち風クッキー	○小麦粉、ロールパン、じゃがいも、○マーガリン、○砂糖、コーン、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ウィンナー、ささ身、なると、ごま、ごま	カブ、アスパラ、玉葱、そら豆、バナナ、トマト、キャベツ、人参、切り	しょうゆ、コンソメ、こしょう	ビスケット
3金	憲法記念日						
4土	みどりの日						
6月	振替休日						
07火	カレーライス、中華スープ、きゅうりの昆布あえ、りんご	牛乳、☆どら焼き	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、押麦、油、小麦粉、◎きなこ餅	○牛乳、豚肉、○あん、○卵、大豆	りんご、きゅうり、玉葱、人参、ネギ、茄子、人参、セロリ、塩こんぶ、わかめ	カレールー、中華だし、塩	きなこ餅
08水	きびご飯、おかず汁、さわらの煮つけ、酢の物、グレープフルーツ	牛乳、☆タンナファークルー	米、○お餅、春雨、○黒糖、コーン、砂糖、きび、○油、ごま油	○牛乳、さくら、鶏肉、○卵、みそ、油揚げ、○きな粉	グレープフルーツ、茄子、人参、玉葱、ミカ、人参、椎茸、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、酒	せんべい
09木	御飯、野菜スープ、鶏肉の照り焼き、モウイのツナ和え、オレンジ	牛乳、☆揚げ芋	米、○さつまいも、○ホットケーキミックス、○油、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ缶	オレンジ、まくわうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき	みりん、ほん酢、しょうゆ、酒、コンソメ、塩、おろししょうが	ほりんこ
10金	御飯、みそ汁、さけのかくれんぼ、ポイル野菜、バナナ	牛乳、豆腐ドーナツ	米、○ホットケーキミックス、○油、油、○粉糖、砂糖、◎星たべよ	○牛乳、さけ、○木綿豆腐、みそ	バナナ、キャベツ、とうがん、スナックえんどう、しめじ、にんじん、ねぎ	かつおだし、みりん、酒、しょうゆ、塩、こしょう	星たべよ
11土	チキンピラフ、わかめスープ、おかか和え、オレンジ	牛乳、ツナクリームパン	米、○フランスパン、コーン、○米粉、油、◎きなこ餅	○牛乳、○豆乳、○ツナ缶、鶏ひき肉、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、わかめ	コンソメ、中華だし、塩、しょうゆ、○塩、パセリ粉、○パセリ粉、○こしょう	きなこ餅
13月	御飯、みそ汁、魚のケチャップ煮、ゆで野菜、卵の花	牛乳、あじさいゼリー	米、○ミニゼリー、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、○乳酸菌飲料、ツナ缶、おから、みそ、○ごま	○カブ、アスパラ、ブロッコリー、青梗菜、人参、アスパラ、もやし、○みかん、ねぎ、なめこ、○アジ、○卵、○寒天	かつおだし、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ソース、塩	雪の宿
14火	☆ソーキそば、☆ゴーヤーかき揚げ、グレープフルーツ	牛乳、おにぎり (じゃこごま)	沖縄そば、○米、小麦粉、油、三温糖	○牛乳、豚ソーキ、絹ごし豆腐、だし骨、かまぼこ、○しらす干し、卵、○ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがうり、○のり	かつおだし、みりん、しょうゆ、塩、酒	ほたはた焼
15水	きびご飯、みそ汁、さばの焼きおろし煮、かぼちゃサラダ、オレンジ	牛乳、チョコチップ スコーン	米、○小麦粉、○バター、コーン、きび、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ウンチー	だし汁、しょうゆ、酒、酢、○塩、塩	ビスケット
16木	もずく丼、みそ汁、キャベツの塩漬あえ、パン	牛乳、☆さけのコロッケ	○じゃがいも、米、コーン、○片栗粉、片栗粉、押麦、○油、砂糖、ごま油、きび	○牛乳、○さけ、豚ひき肉、○卵、みそ	パインアップル、キャベツ、なす、からしな、○たまねぎ、もずく、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、のり	かつおだし、しょうゆ、料理酒、塩、○塩	せんべい
17金	お誕生会 おたのしみランチ(♡)/~~~						
18土	野菜そばろ丼、みそ汁、オレンジ	牛乳、りんごジャムパン	米、○食パン、コーン、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、納豆、みそ、油揚げ	カブ、キャベツ、玉葱、小松菜、●りんごジャム、人参、ネギ、わかめ	しょうゆ、酒、だし汁、塩	ビスケット
20月	御飯、みそ汁、☆ミートローフ、もやしの酢あえ、パン	牛乳、ごま菓子	米、さつまいも、○コーンフレーク、○マーガリン、パン粉、○オートミール、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、卵、○ごま	パインアップル、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、いんげん、○レーズン、ひじき	かつおだし、ケチャップ、ソース、酢、塩、ナツメグ	星たべよ
21火	カレーライス、中華スープ、きゅうりの昆布あえ、りんご	牛乳、どら焼き	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、押麦、油、小麦粉、◎きなこ餅	○牛乳、豚肉、○あん、○卵、大豆	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なす、えのき、セロリ、塩こんぶ、わかめ	カレールー、中華だし、塩	きなこ餅
22水	きびご飯、おかず汁、さわらの煮つけ、酢の物、グレープフルーツ	牛乳、☆タンナファークルー	米、○お餅、春雨、○黒糖、コーン、砂糖、きび、○油、ごま油	○牛乳、さくら、鶏肉、○卵、みそ、油揚げ、○きな粉	グレープフルーツ、茄子、人参、玉葱、ミカ、人参、椎茸、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、酒	せんべい
23木	御飯、野菜スープ、鶏肉の照り焼き、モウイのツナ和え、オレンジ	牛乳、☆揚げ芋	米、○さつまいも、○ホットケーキミックス、○油、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ缶	オレンジ、まくわうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき	みりん、ほん酢、しょうゆ、酒、コンソメ、塩、おろししょうが	ほりんこ
24金	御飯、みそ汁、さけのかくれんぼ、ポイル野菜、バナナ	牛乳、豆腐ドーナツ	米、○ホットケーキミックス、○油、油、○粉糖、砂糖、◎星たべよ	○牛乳、さけ、○木綿豆腐、みそ	バナナ、キャベツ、とうがん、スナックえんどう、しめじ、にんじん、ねぎ	かつおだし、みりん、酒、しょうゆ、塩、こしょう	星たべよ
25土	チキンピラフ、わかめスープ、おかか和え、オレンジ	牛乳、ツナクリームパン	米、○フランスパン、コーン、○米粉、油、◎きなこ餅	○牛乳、○豆乳、○ツナ缶、鶏ひき肉、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、わかめ	コンソメ、中華だし、塩、しょうゆ、○塩、パセリ粉、○パセリ粉、○こしょう	きなこ餅
27月	きびご飯、みそ汁、さばの焼きおろし煮、かぼちゃサラダ、オレンジ	牛乳、チョコチップ スコーン	米、○小麦粉、○バター、コーン、きび、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ウンチー	だし汁、しょうゆ、酒、酢、○塩、塩	ビスケット
28火	もずく丼、みそ汁、キャベツの塩漬あえ、パン	牛乳、☆さけのコロッケ	○じゃがいも、米、コーン、○片栗粉、片栗粉、押麦、○油、砂糖、ごま油、きび	○牛乳、○さけ、豚ひき肉、○卵、みそ	パインアップル、キャベツ、なす、からしな、○たまねぎ、もずく、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、のり	かつおだし、しょうゆ、料理酒、塩、○塩	せんべい
29水	御飯、みそ汁、さけのポテト焼き、ブロッコリーソテー、りんご	牛乳、つぶつぶ 人参ゼリー	米、○砂糖、マッシュポテト、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、みそ、油揚げ	りんご、○カブ、アスパラ、人参、○みかん、ブロッコリー、玉葱、もやし、○レモン、ねぎ、○寒天	かつおだし、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、こしょう	ほりんこ
30木	御飯、みそ汁、筑前煮、ちくわのごま炒め、バナナ	牛乳、リッツのチョコ包	米、こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、ちくわ、鶏肉、みそ、ごま	バナナ、れんこん、にんじん、ごま、もやし、たけのこ、ごぼう、えのき、いんげん、あおのり	しょうゆ、かつおだし、酒、みりん	ほたはた焼
31金	混ぜ寿司、みそ汁、かじきの塩焼き、コロコロきゅうり、オレンジ	牛乳、オートミールスナック	米、○オートミール、○コーンフレーク、○油、砂糖、油	かじき、みそ、油揚げ、○牛乳	カブ、人参、南瓜、玉葱、人参、人参、○レーズン、ねぎ、切干大根、しいたけ、のり	酢、しょうゆ、酒、かつおだし、塩	ビスケット

※朝のおやつは3歳未満児のみです ※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。