

 **5月献立表** 

日	曜	献立	材料				おやつ	材料	
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品	調味料			
20	月	厚揚げのいため煮 さつまい煮 コンソメスープ	ごま油 さつまい	豚肉・厚揚げ	人参・玉ねぎ・にら・しめじ 豆苗・玉ねぎ・エリンギ	砂糖・しょうゆ・みりん 砂糖 コンソメ	ポンデドーナツ 牛乳	白玉粉・ ホットケーキMIX・ 豆腐・油・砂糖・ きな粉	
7 ・ 21	火	鶏の塩焼き/そら豆 ふきとごぼうのきんぴら 大根とわかめの味噌汁	油・ごま	鶏肉 わかめ・厚揚げ	そら豆 ふき・ごぼう・人参・ 糸こんにゃく 大根	塩 砂糖・しょうゆ だし汁・味噌	じゃが芋もち 21日バナナ・お菓子 牛乳	じゃが芋・片栗粉・ 塩・砂糖・しょうゆ	
8 ・ 22	水	鯛の煮つけ ほうれん草のおひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁		鯛 かつおぶし 豆腐	しょうが ほうれん草・人参 えのき・三つ葉	だし汁・砂糖・しょうゆ 砂糖・しょうゆ だし汁・しょうゆ・塩・酒	ミルククリーム サンド 牛乳	食パン・小麦粉・ 砂糖・牛乳・バター	
9 ・ 23	木	高野豆腐の含め煮 もやしの和え物	油・じゃが芋	高野豆腐・鶏肉 ハム	人参・玉ねぎ もやし・チンゲン菜	だし汁・砂糖・しょうゆ・ 酒・みりん 砂糖・しょうゆ・酢	五平もち 牛乳	米・砂糖・味噌・ みりん・ごま	
10 ・ 24	金	豚のしょうが焼き 五目豆 なめこと豆腐の味噌汁	油	豚肉 大豆・昆布 わかめ・豆腐	しょうが・玉ねぎ 人参・ごぼう・糸こんにゃく なめこ	酒・砂糖・しょうゆ・みりん だし汁・砂糖・しょうゆ・ みりん だし汁・味噌	バナナケーキ 牛乳	ホットケーキMIX・ 砂糖・牛乳・バナナ	
11 ・ 25	土	肉みそ丼 じゃが芋とあけのすまし汁	米・油・片栗粉 じゃが芋	豚ミンチ 油揚げ・わかめ	人参・しめじ・ねぎ	砂糖・しょうゆ・みりん・ 赤みそ だし汁・しょうゆ・塩・酒	お菓子 牛乳		
乳を含む食材 コンソメ・食パン・スキムミルク ハヤシルウ					エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
			乳児		367kcal	15.0g	12.5g	160mg	1.1mg
			幼児		524kcal	21.5g	17.9g	228mg	2.0mg

*22日(水)きりん組お弁当当日です。ご持参よろしくお願致します。

勸修保育園

日	曜	献立	材料			調味料	おやつ	材料
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品			
13 ・ 27	月	筑前煮 きゃべつとツナの和え物	里芋・油 ごま油	鶏肉 ツナ缶	こんにやく・れんこん・ ごぼう・人参・三度豆 きゃべつ・もやし	だし汁・砂糖・しょうゆ 砂糖・しょうゆ・酢	人参ホットケーキ 牛乳	人参・はちみつ・ 豆乳・バター・ ホットケーキMIX
14 ・ 28	火	千ジャオロース 粉ふき芋 ワンダンスープ	ごま油・片栗粉 じゃが芋 しゅうまいの皮	豚肉	もやし・筍・人参・ピーマン・ にんにく・しょうが レタス・にら	砂糖・しょうゆ・酒 オイスターソース 塩・青のり 中華だし・しょうゆ	わかめとじゃこの おにぎり 牛乳	米・わかめ・じゃこ・ しょうゆ・ごま
15 ・ 29	水	鶏のレモン煮 ゆかり和え 豆腐とわかめの味噌汁	片栗粉・油	鶏肉 豆腐	レモン汁 きゃべつ・人参・きゅうり わかめ・かぼちゃ	砂糖・しょうゆ・酒・塩 ゆかり だし汁・味噌	はちみつ 蒸しパン 牛乳	小麦粉・ ベーキングパウダー・ はちみつ・油・牛乳
2 ・ 16 ・ 30	木	ハヤシライス 春きゃべつのサラダ	米・じゃが芋・油・ 小麦粉 コーン・ごま	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・ グリーンピース・トマト缶 春きゃべつ・アスパラガス	コンソメ・ハヤシルウ・砂糖・ ソース・ケチャップ 砂糖・しょうゆ・マヨドレ	チーズトースト 牛乳	食パン・チーズ
17 ・ 31	金	鮭の照り焼き うどの酢の物 豆腐とえのきの味噌汁	ごま	鮭 豆腐	しょうが うど・きゅうり・きゃべつ・ みかん缶 小松菜・えのき	砂糖・酒・しょうゆ・みりん 砂糖・しょうゆ・酢 だし汁・味噌	焼き芋 牛乳	さつま芋
18	土	豚丼 かぼちゃのすまし汁	米・油	豚肉 厚揚げ	人参・玉ねぎ・きゃべつ・ ピーマン かぼちゃ・ほうれん草	砂糖・酒・しょうゆ・みり ん・味噌 だし汁・しょうゆ・塩・酒	おかし 牛乳	
1	水	♪おたのしみメニュー♪ 豆ごはん こいのぼりバーグ ひじきの炒め煮 じゃが芋とねぎの味噌汁	米 パン粉 油 じゃが芋	昆布 合い挽きミンチ・牛乳・ スキムミルク ひじき・油揚げ	えんどう豆 玉ねぎ 人参・三度豆 ねぎ・えのき	塩・酒 塩・ケチャップ だし汁・砂糖・しょうゆ・ 酒・みりん だし汁・味噌	かしわもち はちみつ蒸しパン (うさぎ・はんび組) 牛乳	上新粉・白玉粉・ 片栗粉・砂糖・塩・ 小豆 小麦粉・ ベーキングパウダー・ はちみつ・油・牛乳

※園で使用するハム・ベーコン・ウインナー・ちくわに卵・乳は含みません。
 ※園で使用するマヨネーズに卵は含みません。マヨドレと表記しています。