

# 5月分給食献立表

平成 19年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	カレーライス・スープ 茹でブロッコリー	黄な粉マカロニ	豚肉・脱脂粉乳 牛乳・黄な粉	米・ジャガイモ マカロニ・春雨	玉葱・人参・ブロッコリー ミニトマト	豆腐の中華風煮 ツナ和え
2	水	グリーンピースごはん・清汁 鮭のチーズフライ・さつまいもサラダ	柏餅 イチゴ	鮭・卵・チーズ ベーコン・牛乳	米・花麩 さつまいも・柏餅	グリーンピース・たけのこ・胡瓜・人参 イチゴ	和風ツナスパゲッティ コーンサラダ
3	木	<b>憲法記念日</b>					
4	金	<b>みどりの日</b>					
5	土	<b>こどもの日</b>					
6	日	(祝日)					
7	月	ごはん・卵スープ 豚肉のトマト煮・ほうれん草ポン酢和え	お楽しみパン	卵・ベーコン・豚肉 牛乳	米・ジャガイモ お楽しみパン	長ネギ・人参・玉葱・しめじ ほうれん草	八宝菜 インゲンのおかが和え
8	火	ジャージャー麺・スープ アスパラの胡麻和え	ジャガバター	豚挽肉・牛乳	中華麺・春雨 ゴマ・ジャガイモ	生姜・胡瓜・玉葱・コーン アスパラガス	チーズ卵焼き グリーンサラダ
9	水	麦ごはん・味噌汁 松風焼き・ひじき金平	バナナ ミニチーズ	鶏挽肉・豚挽肉・卵 チーズ・牛乳	米・麦 こんにやく	もやし・ワカメ・長ネギ・ひじき ごぼう・人参・バナナ	他人丼 大根サラダ
10	木	ごはん・清汁 高野豆腐のふわふわ煮・かぼちゃサラダ	人参白玉	ハンペン・豚肉・凍り豆腐・卵 ベーコン・牛乳	米・カボチャ 白玉粉	なめこ・干し椎茸・玉葱・人参 胡瓜・三つ葉	とんかつ りんごサラダ
11	金	麦ごはん・味噌汁 カジキのムニエル・ジャガトマサラダ	イチゴのサンドイッチ	カジキ・牛乳	米・麦・生クリーム 食パン・ジャガイモ	干し椎茸・大根・トマト・胡瓜 ワカメ・イチゴ	すき焼き風煮 アスパラのおかが和え
12	土	ハヤシライス バナナ	オレンジ 菓子	豚肉 牛乳	米	玉葱・人参・グリーンピース バナナ・オレンジ	—
13	日	(祝日)					
14	月	麦ごはん・清汁 豚肉のチンジャオロース風・焼きトマトの玉葱ベーコンのせ	小倉蒸しパン	豚肉・ベーコン 牛乳・小豆	米・麦・お麩	小松菜・ピーマン・たけのこ・生姜 トマト・玉葱・パセリ	野菜コロッケ 五目ひじき煮
15	火	おかめうどん 温野菜サラダ・りんご	イチゴ 菓子	鶏肉・かまぼこ・卵 ベーコン	うどん	干し椎茸・長ネギ・ほうれん草・キャベツ 赤ピーマン・黄ピーマン・ブロッコリー・りんご・イチゴ	サバの味噌煮 酢の物
16	水	ごはん・味噌汁 厚揚げのそぼろあん・春雨サラダ	ミネストローネ	生揚げ・豚挽肉・ハム ベーコン・牛乳	米・春雨・ジャガイモ マカロニ・ゴマ	キャベツ・玉葱・人参・干し椎茸・胡瓜 コーン・小松菜・トマト・グリーンピース	鶏肉と大根の煮物 キャベツのおかが和え
17	木	麦ごはん・清汁 鶏の唐揚げ・中華胡瓜	カルシウムラスク	鶏肉・木綿豆腐 脱脂粉乳・牛乳	米・麦 食パン・ゴマ	なめこ・生姜・胡瓜	ミートローフ チーズサラダ
18	金	<b>&lt;遠足のため特別メニュー&gt;</b> 味噌煮込みうどん・青菜のかつお和え・バナナ	オレンジ ミニチーズ	鶏肉・チーズ 牛乳	うどん	白菜・人参・大根・干し椎茸・小松菜 もやし・バナナ・オレンジ	肉豆腐 マカロニサラダ
19	土	肉味噌スパゲッティ りんご	バナナ 菓子	豚挽肉 牛乳	スパゲッティ	人参・玉葱 りんご・バナナ	—
20	日	(祝日)					
21	月	中華丼・味噌汁 酢味噌和え	サクサククッキー	豚挽肉・エビ・なると 卵・牛乳・うすら卵	米 ジャガイモ	人参・白菜・玉葱・干し椎茸・青梗菜・なめこ 長ネギ・しめじ・ワカメ	松風焼き カリフラワーサラダ
22	火	ごはん・清汁 サバの味噌焼き・青梗菜とエビの和え物	ヨーグルトのフルーツ和え	サバ・エビ 牛乳・ヨーグルト	米	キャベツ・小松菜・青梗菜 もも缶詰・バナナ・みかん缶詰	酢豚 もよしの三杯酢
23	水	麦ごはん・味噌汁 鶏のゴマ照り焼き・切り干し大根	メロン 菓子	鶏肉・竹輪・油揚げ 牛乳	米・麦・お麩 ゴマ	ワカメ・人参・切干大根 メロン	鮭のマヨネーズ焼き ワカメサラダ
24	木	ごはん・スープ 豆腐の中華風煮・金平ごぼう	りんご蒸しパン	豚肉・木綿豆腐・うすら卵 牛乳	米	コーン・玉葱・キャベツ・干し椎茸・たけのこ ごぼう・人参・りんご	筑前煮 スパゲッティサラダ
25	金	<b>☆お誕生日特別メニュー☆</b>	<b>★お誕生日ケーキ★</b>	なると・チーズ・卵 牛乳	中華麺	ほうれん草・しなちく・ワカメ・長ネギ・干し椎茸 レタス・胡瓜・キャベツ・人参・バナナ・りんご	親子丼 キャベツの胡麻和え
26	土	おかめうどん オレンジ	りんご 菓子	鶏肉・かまぼこ 牛乳	うどん	ほうれん草・長ネギ・干し椎茸 オレンジ・りんご	—
27	日	(祝日)					
28	月	麦ごはん・味噌汁 エビチリソースがけ・焼き野菜のクリームドレッシングがけ	きなこパン	エビ・イカ・脱脂粉乳 牛乳・黄な粉	米・麦 食パン	大根・干し椎茸・青梗菜・長ネギ・にんにく 生姜・トマト・アスパラガス	きのこ入り卵焼き フレンチサラダ
29	火	ナスとトマトのスパゲッティ・スープ 大根サラダ	カボチャ蒸しパン	ベーコン・かにかまぼこ 卵・牛乳	スパゲッティ カボチャ	ナス・トマト・玉葱・ピーマン・小松菜 人参・大根・胡瓜・ワカメ	炒り鶏 ワカメの和え物
30	水	ごはん・清汁 豚肉の生姜焼き・スティックお野菜	ポトフ	豚肉・鶏肉 牛乳	米・ジャガイモ	なめこ・ワカメ・玉葱・生姜・人参 胡瓜・大根・キャベツ・グリーンピース	肉じゃが 春雨サラダ
31	木	麦ごはん・味噌汁 タンドリーチキン・コールスロー	ソラマメ ミニチーズ	木綿豆腐・鶏肉・ヨーグルト チーズ・牛乳・そらまめ	米・麦	長ネギ・玉葱・にんにく・キャベツ 人参・胡瓜・コーン	メンチカツ ひじきサラダ

※献立は都合によって変更することがあります。  
 ※乳児には9時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。  
 ※給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。