

5月分給食献立表

平成 20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 | 木 | ごはん・清汁 チンジャオロース いんげんの胡麻和え | 新じゃがバター | 豚肉 牛乳 | 米 お麩 ごま・じゃがいも | 干し椎茸・ピーマン 筍・生姜 いんげん | 鶏の照焼 キャベツのゆかり和え |
| 2 | 金 | ごはん・春雨スープ さわらの味噌焼き ふきの煮物 | 柏餅  | さわら 牛乳 | 米 春雨 柏餅 | 人参・もやし にら・ふき | はんぺんフライ 白和え |
| 3 | 土 | 憲法記念日 | | | | | |
| 4 | 日 | みどりの日 | | | | | |
| 5 | 月 | こどもの日 | | | | | |
| 6 | 火 | 振替休日 | | | | | |
| 7 | 水 | ごはん・味噌汁 高野豆腐のふわふわ煮 新ごぼうの金平 | ひじきごはん | 豚肉・凍り豆腐 卵・鶏肉 牛乳 | 米 | 長ネギ・なめこ 干し椎茸・玉葱・三つ葉 人参・新ごぼう・ひじき | 酢豚 わかめサラダ |
| 8 | 木 | 麦ごはん・清汁 鶏の唐揚げ 小松菜のナムル | トマト チーズ | 鶏肉 チーズ 牛乳 | 米 麦 お麩・ごま | わかめ・生姜・もやし 小松菜・人参 トマト | 炒り豆腐 インゲンの おかか和え |
| 9 | 金 | ごはん・味噌汁 サバのステーキ スティックお野菜 | フルーツヨーグルト | 木綿豆腐 サバ ヨーグルト・牛乳 | 米 | 小松菜・玉葱・人参 きゅうり・アスパラガス もも/パイン缶詰・バナナ | ポークビーンズ じゃがいもと人参の煮 物 |
| 10 | 土 | ごはん 野菜たっぷりポトフ いちご | トマト 菓子 | ウインナー 牛乳 | 米 じゃがいも | 玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・いちご トマト | |
| 11 | 日 | 春の遠足  | | | | | |
| 12 | 月 | ごはん・味噌汁 肉じゃが 青梗菜とコーンのソテー | フルーツ白玉団子 | 油揚げ 豚肉 牛乳 | 米 じゃがいも 白滝 | わかめ・玉葱・人参 青梗菜・コーン パイン/もも/みかん缶詰 | アジフライ コーンサラダ |
| 13 | 火 | サンマー麺 枝豆 アスパラガス | 黄な粉蒸しパン | 豚肉 黄な粉・枝豆 牛乳 | 中華麺 | 玉葱・人参・もやし キャベツ・長ネギ アスパラガス | 肉豆腐 ココロサラダ |
| 14 | 水 | ごはん・味噌汁 和風ミートローフ 青菜の納豆和え | メロン 菓子 | 豚肉 卵・脱脂粉乳 納豆・牛乳 | 米 お麩 | 長ネギ・玉葱・ひじき 小松菜・もやし・人参 メロン | 焼きそば りんごサラダ |
| 15 | 木 | 麦ごはん・清汁 豚の生姜焼き 酢の物 | ミネストローネ | 豚肉 しらす干し ベーコン・牛乳 | 米・麦 お麩・マカロニ じゃがいも | 長ネギ・玉葱・生姜 きゅうり・わかめ・人参 トマト | タンドリーチキン 人参の甘煮 |
| 16 | 金 | 春の遠足  | | | | | |
| 17 | 土 | パン トマトシチュー わかめの和え物 | バナナ 菓子 | 豚肉 牛乳 脱脂粉乳 | ロールパン じゃがいも ごま | 玉葱・人参・わかめ きゅうり・バナナ | |
| 18 | 日 | 春の遠足  | | | | | |
| 19 | 月 | ごはん・味噌汁 ポテト玉子焼き キャベツとわかめの甘酢和え | ツナごはん | 鶏肉 卵・ツナ チーズ・牛乳 | 米 じゃがいも | 干し椎茸・長ネギ・玉葱 人参・キャベツ・わかめ きゅうり・人参 | レバーのかりん揚げ 大根サラダ |
| 20 | 火 | なすとトマトのスパゲッティ スープ ポパイサラダ | ポトフ | ベーコン かにかまぼこ 鶏肉・牛乳 | スパゲッティ じゃがいも | なす・トマト・玉葱・ピーマン キャベツ・わかめ・ほうれん草・人参 きゅうり・レタス・コーン | ピーマンの肉詰め グリーンサラダ |
| 21 | 水 | ごはん・味噌汁 マーボーナス アスパラサラダ | さくらんぼ チーズ | 豚肉 チーズ 牛乳 | 米 | もやし・小松菜・なす 人参・ピーマン・長ネギ アスパラガス・コーン・さくらんぼ | 高野豆腐のオランダ煮 きゅうりもみ |
| 22 | 木 | 親子丼 清汁 即席漬け | 黄な粉マカロニ | 鶏肉 卵・黄な粉 脱脂粉乳・牛乳 | 米 お麩 マカロニ | 玉葱・大根 きゅうり・キャベツ | 筑前煮 チーズサラダ |
| 23 | 金 | ごはん・味噌汁 カジキのトマトソース 冷奴 | じゃこまぜご飯 | かじき 豆腐・しらす干し 牛乳 | 米 ごま | もやし・なす・トマト 玉葱・パセリ・長ネギ 人参 | 豆腐の中華風煮 わかめサラダ |
| 24 | 土 | 春の遠足  | | | | | |
| 25 | 日 | 春の遠足  | | | | | |
| 26 | 月 |  ★お誕生日会特別メニュー★  | | 豚肉 ヨーグルト・卵 牛乳・脱脂粉乳 | 米 | 玉葱・人参・ピーマン・小松菜 干しぶどう・干し椎茸・コーン きゅうり・キャベツ・レタス・トマト | ミートローフ 短冊サラダ |
| 27 | 火 | ひやしうどん 青菜のかつお和え さくらんぼ | 海苔チーズサンド | 卵・鶏ササミ チーズ 牛乳 | うどん 食パン ごま | 人参・きゅうり・さやいんげん 小松菜・もやし・人参 さくらんぼ・海苔 | 豚肉のトマト煮 彩り野菜 |
| 28 | 水 | ごはん・清汁 鶏の味噌焼き ひじき金平 | メロン チーズ | 鶏肉 チーズ 牛乳 | 米 お麩 突きこんにゃく | 長ネギ・ひじき・ごぼう 人参・メロン | 他人丼 青菜のかつお和え |
| 29 | 木 | パン・スープ ポークビーンズ きゅうり(味噌/マヨネーズ) | コーンツナ蒸しパン | 大豆・豚肉 ベーコン ツナ缶詰・牛乳 | ロールパン | わかめ・アスパラガス・人参 玉葱・きゅうり・コーン | 納豆のかき揚げ キャベツのゴマ酢和え |
| 30 | 金 | ごはん・清汁 かつおのカレー揚げ 青菜の海苔酢和え | ゆかりごはん | かつお 牛乳 | 米 お麩 | もやし・小松菜 えのきたけ・なめこ 海苔・ゆかり | 炒り鶏 大豆サラダ |
| 31 | 土 | ナポリタン アスパラソテー | トマト 菓子 | ベーコン 牛乳 | スパゲッティ | 玉葱・人参・ピーマン アスパラガス・トマト | |

※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。