

2021年05月

# 献立表



大江たっち小規模保育園

| 日  | 曜 | 昼食献立名  | 10時おやつ          | 材料(昼食と午後おやつ)          |                                       |   | 3時おやつ  |               |
|----|---|--|-----------------|-----------------------|---------------------------------------|---|--|---------------|
|    |   |  |                 | 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  |  |               |
| 1  | 土 | チャーハン<br>ほうれん草のナムル<br>わかめスープ<br>バナナ                            | 牛乳<br>既製品おやつ    | 米、油、ごま、ごま油            | 牛乳、豚ひき肉                               | バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、ピーマン、ねぎ、コーン缶、ひじき、カットわかめ、あおのり            | 牛乳130<br>既製品おやつ  |               |
| 6  | 木 | 御飯<br>さけのきのこみそ焼き<br>小松菜とコーンの和え物<br>すまし汁                        | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、小麦粉、砂糖、強力粉、片栗粉、油、米粉 | 牛乳、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)                 | もも缶(白桃)、こまつな、えのきたけ、緑豆もやし、にんじん、はくさい、コーン缶、干しぶどう、カットわかめ            | 牛乳130<br>レーズン蒸しパン                                      |               |
| 7  | 金 | 御飯<br>ポークビーンズ<br>粉ふき芋<br>けんちん汁                                 | 牛乳100<br>バナナ    | 米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油      | 豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、木綿豆腐、さば(水煮缶)、油揚げ        | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、だいこん、こまつな、ねぎ、ごぼう、ピーマン、にんにく                   | ほうじ茶<br>サバ入りピラフ  |               |
| 8  | 土 | 御飯<br>肉豆腐<br>小松菜のツナ酢あえ<br>みそ汁                                  | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、砂糖                  | 牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶         | バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが                         | 牛乳130<br>既製品おやつ  |               |
| 10 | 月 | 御飯<br>蒸しさばの照りつけ<br>ほうれん草の磯あえ<br>みそ汁                            | 牛乳100<br>みかん    | 米、片栗粉、砂糖、さつまいも        | 牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                  | ほうれん草、りんご、緑豆もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、焼きのり                     | 牛乳130<br>蒸し焼きいも  |               |
| 11 | 火 | 御飯<br>白身魚の照り焼き<br>にんじんのじゃこごまあえ<br>すまし汁                         | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、小麦粉、砂糖、すりごま、黒ごま、油   | 牛乳、メルルーサ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ         | もも缶(白桃)、にんじん、もやし、こまつな、ほうれん草、カットわかめ                              | 牛乳130<br>ほうれん草のカップケーキ                                  |               |
| 12 | 水 | ～こどもの日メニュー～<br>こいのぼりハヤシライス<br>野菜炒め<br>りんご                      |                 | 牛乳100<br>既製品おやつ       | 米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、ホットケーキ粉、油             | 牛乳、牛肉(もも)、こしあん(生)   | たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、マッシュルーム、エリンギ、だいこん              | 牛乳<br>柏餅風どらやき |
| 13 | 木 | 御飯<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーのツナ和え<br>ポトフ                           | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、じゃがいも、片栗粉、ごま、砂糖、油   | 牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、ツナ水煮缶                    | たまねぎ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、カットわかめ                            | ほうじ茶<br>手作りわかめ御飯                                       |               |
| 14 | 金 | 御飯<br>ごまひじきふりかけ<br>豆腐のそぼろあん<br>白菜とほうれん草の塩磯あえ                   | 牛乳100<br>バナナ    | 米、砂糖、片栗粉、ごま           | 牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、ゼラチン、かつお節 | はくさい、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、焼きのり、刻みこんぶ、あおのり      | 牛乳130<br>かぼちゃゼリークラッカー                                  |               |
| 15 | 土 | ～給食参観～<br>御飯<br>ごまひじきふりかけ<br>サバのごま焼き<br>すまし汁<br>ほうれん草の磯あえ&納豆和え |                 | なし                    | 米、ごま、砂糖                               | さば、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、しらす干し、油揚げ、かつお節                                  | ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、刻みこんぶ、焼きのり、あおのり | なし            |
| 17 | 月 | カレーライス<br>野菜炒め<br>バナナ<br>りんご                                   | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、じゃがいも、ピーマン、ごま油、油    | 豚肉(肩ロース)、鶏むね肉、ツナ水煮缶                   | バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、エリンギ、ピーマン、干しいたけ                     | ほうじ茶<br>焼きビーフン   |               |
| 18 | 火 | 御飯<br>鶏ささ身の和風あんかけ<br>キャベツとツナのサラダ<br>みそ汁                        | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、片栗粉、油、砂糖            | 鶏ささ身、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)             | キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しいたけ、ねぎ、刻みこんぶ、カットわかめ、スナックえんどう | ほうじ茶<br>えんどう豆おにぎり                                      |               |
| 19 | 水 | 御飯<br>さわらのポテトクリーム焼き<br>アスパラサラダ<br>野菜スープ                        | 牛乳100<br>みかん    | 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖      | 牛乳、さわら                                | にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、ほうれん草、コーン缶、あおのり                   | 牛乳130<br>人参グラッセクラッカー                                   |               |
| 20 | 木 | 御飯<br>さけのきのこみそ焼き<br>小松菜とコーンの和え物<br>すまし汁                        | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、小麦粉、砂糖、強力粉、片栗粉、油、米粉 | 牛乳、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)                 | もも缶(白桃)、こまつな、えのきたけ、緑豆もやし、にんじん、はくさい、コーン缶、干しぶどう、カットわかめ            | 牛乳130<br>レーズン蒸しパン                                      |               |

| 日  | 曜 | 昼食献立名  | 10時おやつ          | 材料(昼食と午後おやつ)              |                                       |  | 3時おやつ                 |
|----|---|--|-----------------|---------------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|
|    |   |  |                 | 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   |                       |
| 21 | 金 | 御飯<br>ポークビーンズ<br>粉ふき芋<br>けんちん汁               | 牛乳100<br>バナナ    | 米、じゃがいも、ごま油、砂糖、油          | 豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、木綿豆腐、さば(水煮缶)、油揚げ        | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、だいこん、こまつな、ねぎ、ごぼう、ピーマン、にんにく              | ほうじ茶<br>サバ入りピラフ       |
| 22 | 土 | チャーハン<br>ほうれん草のナムル<br>わかめスープ<br>バナナ          | 牛乳<br>既製品おやつ    | 米、油、ごま、ごま油                | 牛乳、豚ひき肉                               | バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、ピーマン、ねぎ、コーン缶、ひじき、カットわかめ、あおのり       | 牛乳130<br>既製品おやつ       |
| 24 | 月 | 御飯<br>サバのごま焼き<br>ほうれん草の納豆あえ<br>みそ汁           | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、じゃがいも、ごま                | さば、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)                  | りんご、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こまつな、カットわかめ                           | ほうじ茶<br>カレー味の粉ふき芋     |
| 25 | 火 | 御飯<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーのツナ和え<br>ポトフ         | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、じゃがいも、片栗粉、ごま、砂糖、油       | 牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、ツナ水煮缶                    | たまねぎ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、カットわかめ                       | ほうじ茶<br>手作りわかめ御飯      |
| 26 | 水 | 御飯<br>鶏のレモン焼き<br>ひじきとさつまいもの煮物<br>豆乳汁         | 牛乳100<br>みかん    | 米、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、ながいも、砂糖 | 鶏むね肉、豆乳、豚肉(もも)、かつお節                   | キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁、あおのり         | ほうじ茶<br>お好み焼き         |
| 27 | 木 | 御飯<br>白身魚の照り焼き<br>にんじんのじゃこごまあえ<br>すまし汁       | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、小麦粉、砂糖、すりごま、黒ごま、油       | 牛乳、メルルーサ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ         | もも缶(白桃)、にんじん、もやし、こまつな、ほうれん草、さやえんどう、カットわかめ                  | 牛乳130<br>ほうれん草のカップケーキ |
| 28 | 金 | 御飯<br>ごまひじきふりかけ<br>豆腐のそぼろあん<br>白菜とほうれん草の塩磯あえ | 牛乳100<br>バナナ    | 米、砂糖、片栗粉、ごま               | 牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、ゼラチン、かつお節 | はくさい、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、焼きのり、刻みこんぶ、あおのり | 牛乳130<br>かぼちゃゼリークラッカー |
| 29 | 土 | 御飯<br>肉豆腐<br>小松菜のツナ酢あえ<br>みそ汁                | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、砂糖                      | 牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶         | バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが                    | 牛乳130<br>既製品おやつ       |
| 31 | 月 | カレーライス<br>野菜炒め<br>バナナ<br>りんご                 | 牛乳100<br>既製品おやつ | 米、じゃがいも、ピーマン、ごま油、油        | 豚肉(肩ロース)、鶏むね肉、ツナ水煮缶                   | バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、エリンギ、ピーマン、干しいたけ                | ほうじ茶<br>焼きビーフン        |

☆2週間のサイクル献立です。  
献立には表記がありませんが調味料・出汁(塩、醤油、みりん、酒、ケチャップ、酢、ベーキングパウダー、かつお昆布出汁、中華だし、洋風だし(乳不使用)等)を使用する日があります。  
給食で使用使用するマヨネーズは乳・卵不使用の「マヨドレ」を使用しています。

☆5月の献立ではじめて出る食材が、5/6,20(木)に提供予定の「レーズン」と、5/14,28(金)に提供予定の「ゼラチン」です。  
食べたことのない方は献立の日までに2回は食べていただくようお願いいたします。

☆材料の仕入れ状況により献立や材料の変更がある場合があります。  
変更の際は掲示している献立表に変更点を記入しますのでご確認をお願いします。

☆朝おやつのおやつの内容は玄関に張り出してあります。

☆5/15(土)は給食参観の為、午前と午後のおやつは提供はなく、お昼の給食のみの提供となります。

☆今月の食育は「えんどう豆のむき」です。  
えんどう豆をむき、午後のおやつでえんどう豆のおにぎりにしてみんなで食べます。

