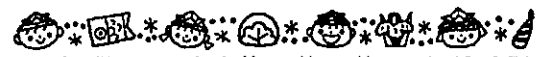




5月給食献立表



2021年5月1日 ひかり・第二・第三・第四ひかり保育園

日	曜	9時半	昼食	3時	赤:血や肉になるもの	黄:熱や力となるもの	緑:調子をととのえるもの
1	土	麦茶 菓子	中華そば ハッシュドポテト ゼリー いりこ	麦茶 菓子	豚肉・煮干し	菓子・中華めん サラダ油・ハッシュドポテト ゼリー	にんじん・たまねぎ・もやし 干しいたけ・ねぎ
6	木	麦茶 セサミスティック	シーフードカレー 福神漬 大豆の野菜サラダ パイン缶 いりこ	スキムミルク ムーンライトクッキー	シーフードミックス・大豆水煮 煮干し・スキムミルク	セサミスティック・米・押麦 じゃがいも・カレールウ・サラダ油 ムーンライトクッキー	にんじん・たまねぎ・福神漬・コーン きゅうり・パプリカ・パイン缶
7	金	牛乳 鈴かすてら	ごはん レパニラ炒め 春雨の酢の物 なめこの味噌汁 いりこ	麦茶 お麩ラスク	牛乳・鶏レバー・豚肉・鶏卵 ハム・木綿豆腐・味噌・煮干し きな粉	鈴カステラ・米・押麦・サラダ油 砂糖・はるさめ・麩 有塩バター	にんじん・たまねぎ・しょうが・にら きゅうり・きくらげ・なめこ・ねぎ
8	土	麦茶 菓子	五目うどん 鶏つくね 棒チーズ いりこ	麦茶 菓子	鶏肉・野菜入り鶏つくね・チーズ 煮干し	菓子・うどん	はくさい・干しいたけ・にんじん わかめ・ねぎ
10	月	スキムミルク バタークッキー	食パン ミートボールのトマト煮 ハムコーンサラダ 野菜スープ いりこ	麦茶 ゆかりおにぎり	スキムミルク・ミートボール・ハム 煮干し	バタークッキー・食パン 砂糖・サラダ油 マヨネーズ・米・押麦 マーメイドジャム	ケチャップ・ホールトマト缶・にんじん たまねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり コーン・セロリ・もやし・パセリ・ゆかり
11	火	ヤクルト 子どもの日の 祝い	こいのぼりオムライス クリームコロッケ カラフルサラダ コンソメスープ グレープフルーツ いりこ	牛乳 いちごケーキ	ヤクルト・鶏肉・オムライスシート 煮干し・牛乳・鶏卵	米・クリームコロッケ・サラダ油 ホットケーキミックス・砂糖・有塩バター いちごジャム	ミックスベジタブル・たまねぎ ケチャップ・三色ピーマン・きゅうり レタス・にんじん・パセリ グレープフルーツ
12	水	フルーツ和え	ごはん 魚の照り焼き ごま和え 切干大根の味噌汁 いりこ	麦茶 じゃがまる	さごし・味噌・煮干し・いか	米・押麦・砂糖・ごま・じゃがいも かたくり粉・サラダ油	フルーツミックス・にんじん・コーン ほうれんそう・もやし・かぼちゃ 切干しいたけ・ねぎ・キャベツ あおりのわかめ
13	木	牛乳 エントリークラッカー	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 白菜と昆布の和え物 はんぺん汁 いりこ	スキムミルク 原宿ドッグ	牛乳・高野豆腐・はんぺん・煮干し スキムミルク	エントリークラッカー・米・押麦 かたくり粉・サラダ油・砂糖・ごま 原宿ドッグ	いんげん・はくさい・とうみょう 塩昆布・だいこん・みつば
14	金	麦茶 動物ビスケット	ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き れんこんの梅肉和え 里芋の味噌汁 いりこ	牛乳 卵蒸しパン	鶏肉・ハム・油揚げ・味噌・煮干し 牛乳・鶏卵	動物ビスケット・米・押麦 マヨネーズ・砂糖・さといも・薄力粉	れんこん・こまつな・うめぼし えのきだけ・ねぎ
15	土	麦茶 菓子	ミートスバゲティ チキンナゲット みかん缶 いりこ	麦茶 菓子	合びき肉 バルメザンチーズ・チキンナゲット 煮干し	菓子・スバゲティ サラダ油・砂糖	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム缶 グリーンピース・ケチャップ ホールトマト缶・みかん
17	月	牛乳 炭酸せんべい	十五穀米 鮭の塩焼き ポテトサラダ かまぼこのすまし汁 いりこ	スキムミルク チョイスビスケット	牛乳・鮭・ツナ・かまぼこ スキムミルク・煮干し	炭酸せんべい・米・十五穀米 サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ チョイスビスケット	きゅうり・にんじん・コーン・たまねぎ みつば
18	火	まめびよ 誕生日会	豆ごはん ミートローフ トマトサラダ コンソメスープ チェリー缶 いりこ	牛乳 スノーボール	まめびよ・合びき肉 牛乳・煮干し	米・押麦・パン粉・かたくり粉 薄力粉・砂糖・サラダ油・粉糖 有塩バター	アラスカ豆・たまねぎ・ミックスベジタブル ケチャップ・トマト・きゅうり・レタス えのきだけ・ねぎ・さくらんぼ缶・しそ
19	水	牛乳 鉄ウエハース	ごはん 炒り豆腐 五目おひたし 麩のすまし汁 いりこ	麦茶 きのこの味噌 マヨートスト	牛乳・豚肉・油揚げ・木綿豆腐 竹輪・煮干し・味噌・チーズ	鉄ウエハース・米・押麦・サラダ油 砂糖・麩・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・しいたけ・にんじん グリーンピース・ほうれんそう・もやし キャベツ・みつば・エリンギ・しめじ パセリ
20	木	麦茶 きな粉せんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ 粉ぶき芋 スナックエンドウ キャベツスープ いりこ	フルーツポンチ	鶏肉・煮干し	きな粉せんべい・米・押麦 かたくり粉・サラダ油・じゃがいも マヨネーズ・砂糖	しょうが・あおりのスナップえんどう キャベツ・もやし・にんじん・パセリ フルーツカクテル・フルーツミックス バナナ・ポッカレモン
21	金	スキムミルク ココナッツ サブレ カミカミ メニュー	のりご飯 焼きししゃも きんぴらごぼう かきたま汁 黄桃缶 いりこ	いちごムース カルシウム ウエハース	スキムミルク・ししゃも・竹輪 木綿豆腐・煮干し・かにかま・鶏卵 牛乳	ココナッツサブレ・米・押麦・ごま 砂糖・サラダ油・かたくり粉・ムース ウエハース	のり佃煮・ごぼう・にんじん・ピーマン しめじ・黄桃缶・ねぎ・たまねぎ
22	土	麦茶 菓子	焼きそば 蒸ししゅうまい 角チーズ いりこ	麦茶 菓子	豚肉・かつお節・しゅうまい・チーズ 煮干し	菓子・中華めん・サラダ油	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ あおりの
24	月	豆乳 ハーベスト	バターロール スペイン風オムレツ キャベツのコールスローサラダ ほうれん草のスープ いりこ	牛乳 かぼちゃクッキー	バナナ豆乳・鶏卵・生クリーム ベーコン・チーズ・ハム・煮干し 牛乳	ハーベスト・ロールパン じゃがいも・サラダ油・薄力粉 砂糖・有塩バター	ケチャップ・キャベツ・コーン・きゅうり 干しぶどう・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・しめじ・かぼちゃ
25	火	牛乳 星食べよせんべい	高菜丼 ごぼうサラダ オレンジゼリー いりこ	麦茶 おほかおにぎり	牛乳・鶏卵・鶏肉・ツナ 煮干し・かつお節	星たべよせんべい・米・押麦 サラダ油・オレンジゼリー 砂糖	高菜漬・ごぼう・にんじん・きゅうり
26	水	スキムミルク スティックパン	ごはん 五目炒め 中華サラダ 春雨スープ いりこ	牛乳 白い風船	スキムミルク・豚肉・いか・あさり 煮干し・牛乳・鶏肉・鶏卵	スティックパン・米・押麦・砂糖 サラダ油・ごま油・はるさめ 白い風船	にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮 もやし・ピーマン・きくらげ・トマト きゅうり・にら
27	木	プリン	ごはん レバーと野菜のケチャップ煮 ツナサラダ アスパラのスープ いりこ	スキムミルク おさつスティック	プリン・鶏レバー・豚肉・大豆水煮 ツナ・煮干し・スキムミルク	米・押麦・サラダ油 おさつスティック	にんじん・セロリ・しょうが・パセリ ケチャップ・ホールトマト缶・キャベツ たまねぎ・アスパラ
28	金	麦茶 ルヴァン	麻婆丼 もやしと胡瓜の中華和え オレンジ いりこ	牛乳 ほうれん草の 満巻きパイ	豚ひき肉・木綿豆腐 赤味噌・かにかま・煮干し・牛乳 バルメザンチーズ	ルヴァン・米・押麦・サラダ油・砂糖 かたくり粉・ごま・ごま油 パイシート	たまねぎ・にんじん・しいたけ しょうが・もやし・きゅうり・オレンジ ほうれんそう
29	土	麦茶 菓子	親子うどん 角チーズ ゼリー いりこ	麦茶 菓子	鶏肉・油揚げ・鶏卵・チーズ 煮干し	菓子・うどん サラダ油・ゼリー	はくさい・にんじん・干しいたけ・ねぎ
31	月	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鯖の味噌煮 わかめの酢の物 にゅうめん いりこ	スキムミルク ブルーベリーの ケーキ	牛乳・鯖・赤味噌・かにかま スキムミルク・鶏卵・煮干し	カルシウムせんべい・米・押麦 砂糖・そうめん 有塩バター・ホットケーキミックス ブルーベリージャム	しょうが・きゅうり・キャベツ・ わかめ・にんじん・まいたけ・ねぎ ブルーベリー

※鉄分カルシウム強化のため毎日いりこを食べています。

※12日は小麦・乳・卵アレルギー不使用の献立です。