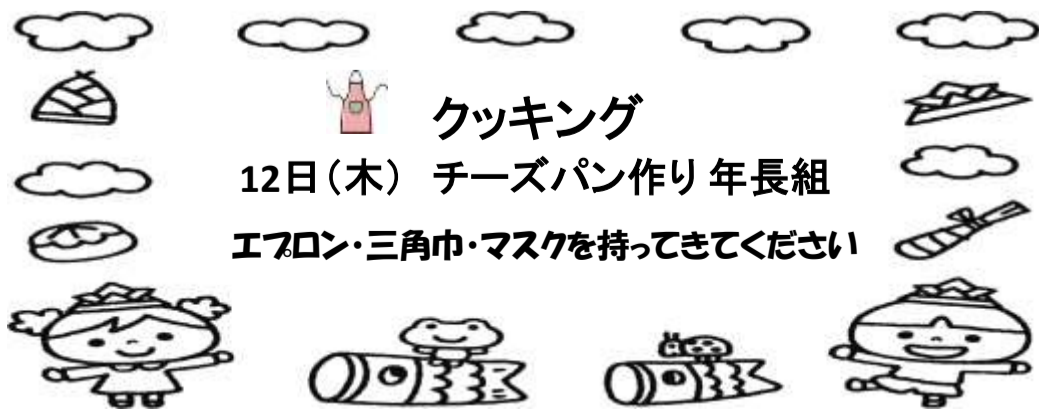


令和4年

5月の献立

向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
2 (月)	牛乳	白身魚の西京焼 きのこ汁 白菜の煮びたし オレンジ	ごはん	米 カラスカレイ 白みそ 酒 みりん 白菜 人参 しめじ 油あげ だし 砂糖 しょうゆ みりん しめじ えのき 舞茸 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ かしわもち 牛乳 お茶	かしわもち 牛乳(幼児) お茶(乳児)
6 (金)	牛乳	チキンカレー ツナサラダ チーズ パイン缶	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ ツナ キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) チーズ パイン缶 えびせんべい 牛乳 お茶	えびせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
7 (土)	牛乳	ナポリタン わかめスープ グレープフルーツ	スパゲティ	スパゲティ ベーコン(卵) 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ 砂糖 わかめ コンソメ 淡口しょうゆ グレープフルーツ お菓子 お茶	お菓子 お茶
9 (月)	牛乳	鯖のゴマ焼き ひじき煮 さつま芋のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 鯖 胡麻ドレッシング(卵) ひじき 人参 油あげ ちくわ こんにゃく 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ クッキー(卵) 牛乳 お茶	クッキー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
10 (火)	牛乳	肉じゃが アスパラのゆかり和え 白菜のすまし汁 りんご	ごはん	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ アスパラ ゆかり 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ りんご ホットケーキミックス 卵 牛乳 ケーキシロップ 牛乳 お茶	ホットケーキ 牛乳(幼児) お茶(幼児)
11 (水)	牛乳	ふわふわ丼 マカロニサラダ 蒸しシュウマイ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 卵 人参 玉ねぎ 豆腐 麩 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん マカロニ ハム(卵) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) シュウマイ(卵) グレープフルーツ ビスケット 牛乳 お茶	ビスケット 牛乳(幼児) お茶(乳児)
12 (木)	牛乳	焼ビーフン ブロッコリーのおひたし 厚揚げのみそ汁 オレンジ	胡瓜巻	胡瓜巻 ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ 中華あじ しょうゆ ブロッコリー かつお節 しょうゆ 厚揚げ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ 白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩 油 牛乳 お茶	もちもちチーズパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
13 (金)	牛乳	クリームシチュー グリーンサラダ 味付け小魚 パイナップル	ソフトフランス	ソフトフランス(卵) 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー クリームルウ キャベツ 胡瓜 水菜 アスパラ 和風ドレッシング 味付け小魚 パイナップル 芋満月 牛乳 お茶	芋満月 牛乳(幼児) お茶(乳児)
14 (土)	牛乳	きつねうどん 白菜とえのきのポン酢和え バナナ	うどん	うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 白菜 えのき ポン酢 バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
16 (月)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼 おから煮 にゅうめん オレンジ	ごはん	米 赤魚 マヨネーズ(卵) しょうゆ 鶏肉 おから 人参 ちくわ こんにゃく 油揚げ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ あられ 牛乳 お茶	あられ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
17 (火)	ヤクルト	すき焼き風煮込み 三色おひたし 焼きポテト グレープフルーツ	ごはん	牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 糸こんにゃく 焼豆腐 麩 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ ポテト グレープフルーツ ブリッツ ビスコ りんごジュース	ブリッツ(年長・年中) ビスコ(年少・乳児) りんごジュース
18 (水)	牛乳	豚丼 じゃがちくわ 味付け小魚 パイナップル	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) 味付け小魚 パイナップル オレンジジュース みかん缶 砂糖 アガー 牛乳 お茶	オレンジゼリー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
19 (木)	牛乳	炒り豆腐 焼きししゃも あげと大根のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 鶏ミンチ 卵 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん ししゃも 油揚げ 大根 ねぎ だし汁 みそ オレンジ 食パン バター グラニュー糖 牛乳 お茶	ラスク 牛乳(幼児) お茶(乳児)
20 (金)	牛乳	ビーフカレー 春雨サラダ ヨーグルト グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 ごま 酢 砂糖 淡口しょうゆ ヨーグルト グレープフルーツ 米粉 ぐず粉 白玉粉 上新粉 砂糖 抹茶 牛乳 お茶	抹茶ういろう 牛乳(幼児) お茶(乳児)
21 (土)	牛乳	ラーメン ブロッコリーのかつお和え オレンジ	中華麺	中華麺 豚焼 もやし コーン ナルト ねぎ ウエイパー しょうゆ ブロッコリー かつお節 しょうゆ オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
23 (月)	牛乳	鯖の塩麹焼き 切干大根煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 パイナップル	セルフおにぎり (幼児) ふりかけごはん (乳児)	米 ふりかけ 鯖 塩麹 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ パイナップル 回転焼カスタード(卵) 牛乳 お茶	回転焼 牛乳(幼児) お茶(乳児)
24 (火)	牛乳	揚げギョウザ 海藻サラダ 麩とわかめのすまし汁 みかん缶	ごはん	米 ギョウザ 油 海藻 キャベツ ポン酢 麩 わかめ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ みかん缶 塩せんべい 牛乳 お茶	塩せんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (水)	牛乳	牛肉の柳川風丼 チーズ 三度豆のごま和え グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 人参 玉ねぎ ごぼう 卵 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 三度豆 ごま 砂糖 しょうゆ チーズ グレープフルーツ りんご バナナ パイン缶 みかん缶 白桃缶 牛乳 お茶	フルーツ盛 牛乳(幼児) お茶(幼児)
26 (木) 誕生会	牛乳	エビフライ コーンサラダ オニオンスープ ゼリー いちご	わかめおにぎり	米 わかめふりかけ エビ 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ キャベツ 胡瓜 水菜 コーン 和風ドレッシング 玉ねぎ パセリ コンソメ 淡口しょうゆ ゼリー いちご いちごケーキ(卵・乳) 牛乳 お茶	いちごケーキ 牛乳(幼児) お茶(幼児)
27 (金)	牛乳	パンクインカレー ホワイトサラダ 味付け小魚 オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ かぼちゃ カレールウ ブロッコリー カリフラワー りんご チーズ マヨネーズ(卵) ヨーグルト 味付け小魚 オレンジ コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
28 (土)	牛乳	焼きそば 白菜スープ バナナ	中華麺	中華麺 豚バラ 人参 キャベツ ピーマン もやし ソース 白菜 玉ねぎ ねぎ 中華あじ 淡口しょうゆ バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
30 (月)	牛乳	鯖の梅焼き 小松菜の煮びたし かき玉汁 パイナップル	ごはん	米 鯖 梅肉 みそ みりん 酒 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル 食パン バター きな粉 砂糖 牛乳 お茶	きな粉パン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
31 (火)	牛乳	豚肉の生姜炒め キャベツのなめたけ和え 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん キャベツ なめたけ 豆腐 ほうれん草 だし汁 みそ グレープフルーツ ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶



スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください

クッキング

12日(木) チーズパン作り 年長組
エフロン・三角巾・マスクを持ってきてください

**よくかんで食べて
アレルギー予防**

アレルギーの多くはタンパク質からできています。つまり、タンパク質が体内で十分に消化されれば、アレルギー反応が起きにくくなるということ。食料をよくかむことで唾液の分泌が促進され、消化力が増すのです。