



# 5月の献立

向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー ホワイトサラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(小麦・乳・牛脂) ブロッコリー カリフラワー チーズ(乳) りんご(0.1歳なし) ヨーグルト(乳) マヨネーズ(卵) 味付け小魚 オレンジ さつま芋 ケーキシロップ 粉砂糖 牛乳	大学芋 牛乳
2 (土)	スパゲティ	ナポリタン ゼリー パナナ	スパゲティ(小麦) ベーコン(卵・乳) 玉ねぎ ビーマン コーン ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
7 (木)	ごはん	豚じゃが キャベツのゆかり和え 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース 砂糖 しょうゆ みりん キャベツ ゆかりふりかけ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ きな粉菓子 牛乳	きな粉菓子 牛乳
8 (金)	雑穀ごはん	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト バイナップル	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ハヤシルウ(小麦・乳・牛脂) キャベツ コーン 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト(乳) バイナップル 食パン(小麦) いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
9 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 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 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
11 (月)	ごはん	煮魚(さば) ほうれん草のかつお和え かき玉汁 キウイ	米 さば 土生巻 砂糖 しょうゆ みりん 料理酒 ほうれん草 かつお節 しょうゆ 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ どら焼き(小麦・卵) 牛乳	どら焼き 牛乳
12 (火)	ごはん	八宝菜 フライドポテト チーズ オレンジ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし ねぎ きくらげ 鶏ガラ しょうゆ 片栗粉 ポテト 油 塩 チーズ(乳) オレンジ ビスケット(小麦粉・卵・乳) 牛乳	ビスケット 牛乳
13 (水)	ロールパン	チキンのトマト煮 ブロッコリー 味付け小魚 グレープフルーツ	ロールパン(小麦・卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 砂糖 にんにく バセリ ブロッコリー マヨネーズ(卵) 味付け小魚 グレープフルーツ おせんべい 牛乳	おせんべい 牛乳
14 (木)	ごはん	ブルコギ 三度豆のごま和え オニオンスープ バイナップル	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 しめじ ごま にんにく 生姜 タレ 三度豆 なす ごま 砂糖 しょうゆ 玉ねぎ 水菜 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル バナナ かむ昆布(幼児のみ) 牛乳	バナナ・かむ昆布 牛乳
15 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー 海藻サラダ ナゲット キウイ	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(小麦・乳・牛脂) 海藻ミックス 白菜 ポン酢 ナゲット(小麦・卵・乳) キウイ 小麦粉 ベーキングパウダー バター(乳) 卵 砂糖 抹茶 粉糖 牛乳	抹茶のパウンドケーキ 牛乳
16 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ(小麦) 合挽きミンチ(牛肉) 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
18 (月)	ごはん	白身魚のチーズ焼き 小松菜の煮びたし わかめスープ オレンジ	米 白身魚 チーズ(乳) バセリ 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん わかめ もやし 玉ねぎ バセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ 肉まん(小麦) 牛乳	肉まん 牛乳
19 (火)	ごはん	コロッケ マカロニサラダ 豚汁 グレープフルーツ	米 コロッケ(小麦) 油 マカロニ(小麦) ハム(卵・乳) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) 豚バラ 人参 大根 糸こんにゃく しめじ 小芋 白菜 ごぼう ねぎ だし汁 みそ グレープ おととと(小麦) りんごジュース	お楽しみおやつ りんごジュース
20 (水)	麦入りごはん	親子丼 胡瓜の酢の物 しゅうまい バイナップル	米 小麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 胡瓜 わかめ ちりめんじゃこ 春雨 酢 砂糖 淡口しょうゆ しゅうまい(小麦・卵) バイナップル 小麦粉 バター(乳) 卵 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 紅茶 ココア きな粉 牛乳	手作りクッキー 牛乳
21 (木)	ごはん	野菜炒め ししゃも(0.1歳しらす) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 キウイ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ししゃも しらす じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ 冷凍パイシート(小麦・卵・乳) 卵 グラニュー糖 牛乳	シュガーパイ 牛乳
22 (金)	雑穀ごはん	パンブチンカレー ツナサラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 合い挽きミンチ(牛肉) かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カレールウ(小麦・乳・牛脂) ツナ缶 キャベツ 胡瓜 カイワレ 胡麻ドレッシング(卵) 味付け小魚 オレンジ メロンパン(小麦・卵・乳) 牛乳	メロンパン 牛乳
23 (土)	中華麺	ラーメン ゼリー パナナ	中華麺(小麦) 焼き豚 もやし コーン なた(卵) ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
25 (月)	ごはん	鮭のごま焼き ひじき煮 大根と油揚げのみそ汁 バイナップル	米 鮭 胡麻ドレッシング(卵) ひじき ちくわ 油揚げ 人参 こんにゃく だし 砂糖 しょうゆ みりん 大根 油揚げ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
26 (火)	ごはん	筑前煮 三色おひたし えのきのみし汁 グレープフルーツ	米 鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 三度豆 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 えのき 玉ねぎ 水菜 だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ 卵 牛乳 グラニュー糖 生クリーム(乳) 牛乳	手作りプリン 牛乳
27 (水)	ソフトフランス	たらこスパゲティ 大根サラダ 野菜スープ キウイ	ソフトフランス(小麦・卵) スパゲティ(小麦) たらこ マヨネーズ(卵) しょうゆ きざみのり(乳児なし) 大根 胡瓜 水菜 ポン酢 じゃが芋 人参 玉ねぎ ベーコン(卵・乳) バセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
28 (木)	ゆかりおにぎり	エビフライ(乳児 白身フライ) ゼリー グリーンサラダ コーンスープ いちご	米 ゆかりふりかけ エビ 小麦粉 卵 パン粉(小麦) 油 ケチャップ 砂糖 白身魚(小麦) キャベツ 胡瓜 水菜 アスパラ 和風ドレッシング コーンスープ(小麦・乳) ゼリー いちご ケーキ(小麦・卵・乳) 牛乳	ケーキ 牛乳
29 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー 中華サラダ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ(小麦・乳・牛脂) 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵・乳) きくらげ 酢 砂糖 淡口しょうゆ ごま ごま油 ヨーグルト(乳) オレンジ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
30 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 牛肉 砂糖 しょうゆ かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 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(幼児クラス)**

19日(火) 遠足(雨天25日月曜日)  
うめ・さくら・ばら・もも・すみれ組さんはお弁当、水筒を持ってきて下さい

20日(水) クッキー作り 年長組  
マスク 三角巾 エプロンを持ってきて下さい

**みんなの体は何でできている?**

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずから料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いを、悩みを解決する糸口になるかもしれません。