

5月予定献立

2022年5月
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
2	月	豆乳	端午の節句メニュー		米、もち米、さつま芋、小麦粉、片栗粉、◎上新粉	○豆乳、豚肉、油揚げ、子持ちししゃも、ベーコン、豆腐◎小豆	えんどう豆、にんじん、干し椎茸、アスパラ、キャベツ、にんじん、コーン、生ワカメ、◎昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、三温糖、鰹昆布だし汁
16・30			ごはん タラのフライ 千切りキャベツ トマト 新じゃが芋のそぼろ煮 ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	磯辺団子 ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、小麦粉、パン粉、じゃが芋、春雨、白ゴマ、◎上新粉、だんご粉	○豆乳、タラ、卵、豚ひき肉、◎煮干し	キャベツ トマト、にんじん、ネギ、ワカメ、玉ねぎ、◎刻み海苔、ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、サラダ油、三温糖、鰹昆布だし汁
17・31	火	干し芋	ごはん 豚肉と玉ねぎのさっぱり焼き たたきごぼう マカロニサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ 油揚げ)	17日じゃが芋のお焼き トマト するめ 31日じゃが芋の塩茹で トマト するめ	○さつま芋、米、白ゴマ、マカロニ、卵不使用マヨネーズ◎じゃが芋、片栗粉(17日)	豚肉、ハム、豆腐、油揚げ、◎するめ	生姜、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、長ネギ、◎トマト、青海苔(31日)	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、サラダ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
18	水	茹で野菜	ごはん ハンバーグきのこソース オープン焼き にんじんサラダ 味噌汁(大根 小松菜)	えんどう豆ごはん ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋	牛豚合挽肉、豆腐、ツナ、油揚げ、◎ハム、煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、アスパラ、にんじん、キャベツ、きゅうり、大根 小松菜、◎えんどう豆、ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、中濃ソース、ケチャップ、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
19	木	茹で野菜	ごはん 豆腐のふんわり揚げ ほうれん草のしらす和え ひじきの煮物 味噌汁(茄子 えのき)	焼きビーフン 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、糸こんにゃく、◎米麺	豆腐、鶏ひき肉、しらす、油揚げ、◎豚肉	玉ねぎ、れんこん、ほうれん草、もやし、ひじき、にんじん、茄子、えのき、◎キャベツ、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
6・20	金	豆乳	菜めし 鶏肉の塩麹焼き 絹さやとキャベツのおかか和え さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁(かぶ 玉ねぎ)	焼きおにぎり そら豆 煮干し	米、白ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく	○豆乳、鶏肉、鰹節、油揚げ、◎煮干し	かぶの葉、絹さや、キャベツ、刻み昆布、にんじん、かぶ、玉ねぎ、◎そら豆	醤油、塩麹、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
7・21	土	干し芋	ごはん 鮭の照り焼き コロコロサラダ 味噌汁(豆腐 玉ねぎ 油揚げ)	おにぎり(ワカメ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鮭、ハム、豆腐、油揚げ、◎白ゴマ、煮干し	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁
9・23	月	干し芋	ごはん キャベツしゅうまい きゅうりのパリパリ漬け 切干大根の煮物 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	チキンライス 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、しゅうまいの皮	豚ひき肉、竹輪、豆腐、◎鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、切干大根、にんじん、なめこ、長ネギ、◎ピーマン、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
10	火	豆乳	ごはん 鶏肉のから揚げ 豆苗の和え物 じゃが芋炒め 味噌汁(キャベツ しめじ)	おにぎり(ワカメ、ゴマ) キャベツときゅうりの即席漬 煮干し ※うちゅう組は飯盒炊爨で作ります。	米、片栗粉、じゃが芋、◎白ゴマ	○豆乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、◎煮干し	生姜、にんにく、豆苗、もやし、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、しめじ◎ワカメ、きゅうり	醤油、食塩、料理酒、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎本みりん
24			誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、春雨	○豆乳、しらす、鶏肉、ベーコン、ツナ、ハム、◎鮭	ワカメ、にんにく、アスパラ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし、にんじん、甘夏、メロン、◎コーン、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、穀物酢、三温糖、
11・25	水	茹で野菜	ごはん 野菜の肉巻き 梅さっぱり和え ふきの煮物 味噌汁(厚揚げ、ほうれん草)	おにまじゅう トマト 煮干し	○じゃが芋、米、糸こんにゃく、◎さつま芋、小麦粉	豚肉、油揚げ、鰹節、厚揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、梅干し、ふき、ほうれん草◎トマト	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁、◎ドライイースト
12・26	木	豆乳	ごはん カレイの照り焼き 大豆もやしの和え物 肉豆腐 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	ツナ昆布ごはん 絹さや するめ	米、白ゴマ、糸こんにゃく、じゃが芋	○豆乳、カレイ、焼き豆腐、豚肉、◎ツナ、するめ	大豆もやし、小松菜、長ネギ、にんじん、玉ねぎ、ワカメ、◎昆布、絹さや	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
13・27	金	茹で野菜	ごはん 豚肉と春雨の味噌炒め 茄子のオープン焼き トマトとワカメの酢の物 野菜わん(えのき ほうれん草)	玉ねぎの衣揚げ アスパラ 煮干し	○さつま芋、米、春雨、◎小麦粉、片栗粉	豚肉、◎煮干し	生姜、にんにく、もやし、長ネギ、にんじん、ニラ、茄子、トマト、ワカメ、きゅうり、えのき、ほうれん草、◎玉ねぎ、アスパラ	醤油、食塩、料理酒、ゴマ油、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
14・28	土	干し芋	ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根サラダ 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ	鶏ひき肉、豆腐、ツナ、油揚げ、◎鮭	玉ねぎ、切干大根、きゅうり、にんじん、キャベツ、◎昆布	醤油、食塩、料理酒、サラダ油、中濃ソース、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

2日(月)
端午の節句メニュー

ちまき風おこわ
ししゃもとさつま芋の天ぷら 春野菜炒め
すまし汁
いちご

19日(木)
ぎんが組は遠足、うちゅう組はデイキャンプの日になりますのでお弁当の用意をお願いします。

17日(火)
たいよう組がじゃが芋のお焼きを作ります。

24日(火) 誕生会メニュー

ワカメしらすごはん
鶏ムネ肉のスティック揚げ
野菜のベーコン巻き
キャベツとピーマンのツナ炒め
春雨サラダ 甘夏 メロン

おやつ 飾りごはん 昆布