





5月の献立表





平成30年5月発行
上府保育園




1日(火)	2日(水) こどもの日の集い	3日(木)	4日(金)	5日(土)
ピピンパ [米、牛肉、ごま、ごま油、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、刻みのり、砂糖、醤油、コンソメ] 切干大根ナムル [切干大根、きゅうり、人参、酢、ツナ、わかめ、ごま、醤油、砂糖] ニラスープ [玉葱、ニラ、もやし、人参、塩、いりこ、醤油、鶏がらだし]	菜飯 [米、菜飯の素] エビの天ぷら [エビ、塩、天ぷら粉、油、ブロッコリー、プリッツ] マカロニサラダ [マカロニ、アスパラガス、人参、ウインナー、塩、コーン、オリーブ油] ふきながしスープ [ベーコン、キャベツ、人参、ピーマン、春雨、塩、醤油、コンソメ] こいのぼりどら焼き [ミックス粉、さつま芋、砂糖、チョコレート、牛乳] 牛乳	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、にんにく、油、酒、干し椎茸、人参、玉葱、筍、葱、味噌、醤油、生姜、砂糖、鶏がらだし] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、しらす干し、のり、醤油] きのこのすまし汁 [大根、椎茸、えのき、塩、しめじ、いりこ、葱、醤油] 果物 いももち [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、のり] 牛乳	ご飯 魚のチーズ焼き [バトウ、塩、チーズ、酒、青のり、トマト] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、しらたき、ごま、砂糖、醤油、ごま油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、しめじ、人参、葱、いりこ、味噌]	ロールパン ミートスパゲティ [スパゲティ、玉葱、人参、合ミンチ、にんにく、油、ケチャップ、トマト缶、塩、コンソメ、粉チーズ] 小松菜のしらす和え [小松菜、しらす干し、もやし、ごま、醤油] コンソメスープ [白菜、人参、あさり水煮、塩、コーン、パセリ、コンソメ] 枝豆ゆかりおにぎり [米、枝豆、ゆかり、塩] ウエハース	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、砂糖、醤油、酒、マーマレード、にんにく、ブロッコリー] ひじきの酢物 [ひじき、きゅうり、もやし、人参、コーン、砂糖、醤油、酢、塩] 玉葱のみそ汁 [玉葱、えのき、南瓜、味噌、わかめ、葱、いりこ] 果物 ココアパイ [パイ生地、ココア、砂糖] 牛乳	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、酒、玉葱、しらたき、砂糖、油、醤油、いんげん] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、人参、小松菜、塩昆布、醤油] 春雨のスープ [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、醤油、塩、いりこ] よもぎ団子 [白玉粉、豆腐、よもぎ粉、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	二色丼 [米、鶏ミンチ、酒、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草、刻みのり] 貝だくさん汁 [ごぼう、人参、玉葱、塩、しめじ、いりこ、醤油、葱] 果物 菓子 

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ご飯 豆腐のおとし揚げ [豆腐、れんこん、かつお節、しらす干し、人参、小麦粉、油、ケチャップ] キャベツの磯和え [キャベツ、ほうれん草、醤油、人参、のり] きのこのすまし汁 [大根、椎茸、えのき、醤油、しめじ、葱、いりこ、塩] 果物 メロンパン [ロールパン、ミックス粉、バター、砂糖] 牛乳	ご飯 鮭の西京焼き [鮭、味噌、酒、醤油、砂糖、みりん、ブロッコリー] さつま芋のサラダ [さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖] かき卵汁 [豆腐、卵、椎茸、玉葱、塩、チンゲン菜、いりこ、醤油] ピザトースト [食パン、ピーマン、玉葱、ベーコン、チーズ、コーン、人参、ケチャップ] 牛乳	ドライカレー [米、押し麦、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、油、にんにく、カレールウ、醤油] 即席漬け [キャベツ、小松菜、人参、醤油、塩] 牛乳寒いちごソース [牛乳、寒天、砂糖、いちごソース]	肉うどん [うどん、牛肉、かまぼこ、玉葱、葱、醤油、砂糖、塩、みりん、かつお節、昆布] アジの塩焼き [アジ、塩、トマト] ポテトサラダ [南瓜、じゃが芋、玉葱、塩、こしょう、きゅうり、チーズ、ウインナー、マヨネーズ] 果物 お好み焼き [小麦粉、B.P、豚肉、イカ、キャベツ、牛乳、山羊、卵、ケチャップ、ソース、青のり、かつお節] 牛乳	ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、キャベツ、小麦粉、油] 切干大根サラダ [切干大根、ほうれん草、酢、ツナ、ごま、砂糖、醤油] コンソメスープ [玉葱、人参、えのき、塩、じゃが芋、コンソメ、グリーンピース] 高野豆腐かりんとう [高野豆腐、小麦粉、油、黒砂糖] 牛乳	家族遠足 

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ご飯 魚のムニエル [アジ、こしょう、小麦粉、バター、塩、ブロッコリー] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、みかん、レーズン、酢、塩] 豆腐のみそ汁 [豆腐、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ] おからマフィン [小麦粉、おから、バター、卵、牛乳、砂糖、ココア、B.P] 牛乳	わかめご飯 [米、押し麦、混ぜ込みわかめ] グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、油、トマト] 小松菜のコーン和え [小松菜、人参、コーン、醤油、ごま] ひつつみ汁 [人参、大根、油揚げ、葱、小麦粉、干し椎茸、昆布、みりん、醤油、ごぼう] 大豆の甘辛和え [水煮大豆、片栗粉、油、砂糖、醤油] 牛乳	焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、青のり、ソース、かつお節、油、キャベツ] ほうれん草の干草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、酒、みりん、醤油、砂糖] 果物 おやき [米、ごま、チーズ、醤油、干しエビ、しらす干し、酒]	ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、牛肉、ほうれん草、油、生姜、醤油、砂糖、みりん、片栗粉] ブロッコリーの甘酢和え [ブロッコリー、人参、酢、竹輪、砂糖、醤油、ごま] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、えのき、玉葱、葱、人参、いりこ、味噌] きな粉ラスク [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン] 牛乳	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、酒、砂糖、キャベツ、みりん] ひじき煮 [ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん、いんげん] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、葱、味噌、いりこ、人参] チーズ蒸しパン [小麦粉、牛乳、ウインナー、チーズ、青のり、脱脂粉乳] 牛乳	カレーピラフ [米、エビ、ベーコン、玉葱、人参、塩、こしょう、バター、コンソメ、カレー粉、グリーンピース] じゃが芋スープ [じゃが芋、わかめ、人参、塩、キャベツ、鶏がらだし、醤油] 果物 菓子 

28日(月)	29日(火) 誕生日会	30日(水)	31日(木)	端午の節句
中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、筍、玉葱、人参、ピーマン、塩、にんにく、ごま油、片栗粉、干し椎茸、醤油、コンソメ、生姜] もやしサラダ [もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま油、酢、醤油] 根菜スープ [玉葱、人参、大根、ごぼう、パセリ、コンソメ、れんこん、塩] 味噌まんじゅう [小麦粉、B.P、グラニュー糖、油、塩、味噌、酒、みりん] 牛乳	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏肉、人参、椎茸、玉葱、卵、竹輪、葱、砂糖、醤油、油] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、水煮あさり、ごま、醤油] えのきの味噌汁 [油揚げ、えのき、じゃが芋、玉葱、わかめ、葱、いりこ、味噌] 若草ロールケーキ [小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム、ゆで小豆、抹茶、バター] 牛乳	ご飯 豚肉の天ぷら [豚肉、塩、こしょう、油、にんにく、生姜、天ぷら粉、キャベツ] 海草サラダ [ブロッコリー、人参、イカ、エビ、海草、ごま油、醤油、塩、こしょう、酢] 麩のすまし汁 [麩、玉葱、えのき、醤油、塩、葱、いりこ、人参] 夏みかんゼリー [夏みかん、砂糖、寒天] ウエハース	ご飯 アジカツ [アジ、こしょう、バター、天ぷら粉、パン粉、ソース、塩] ほうれん草のナムル [ほうれん草、人参、もやし、ごま油、ごま、醤油、酢] オクラの味噌汁 [オクラ、コーン、人参、わかめ、いりこ、味噌] 人参蒸しケーキ [ミックス粉、人参、牛乳、レーズン] 牛乳	端午の節句 <p>5月5日の「端午の節句」は、中国で発祥し、日本では奈良時代から続く伝統行事です。男の子の成長を願い、こいのぼりを飾ったり、菖蒲湯に入ったりする風習があります。この日に食べる行事食といえば柏餅です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついで、柏餅を食べるようになったと言われています。</p> 

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。