



5月の献立表



令和元年5月発行
上府保育園

おいしく食べよう
グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。

1日(水) 即位の日 	2日(木) 国民の休日 	3日(金) 憲法記念日 	4日(土) みどりの日
-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

6日(月) 振替休日 	7日(火) ミートスパゲティ [スパゲティ、合ミンチ、にんにく、人参、ケチャップ、玉葱、トマト缶、コンソメ、粉チーズ、油、塩] 切干大根サラダ [切干大根、ほうれん草、酢、ツナ、砂糖、醤油、ごま] コンソメスープ [玉葱、えのき、じゃが芋、パセリ、水煮あさり、人参、塩、コンソメ] 果物 豆ご飯おにぎり [米、グリーンピース、昆布、薄口醤油] チーズ	8日(水) ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油、生姜、にんにく] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、塩、オリーブ油] 若竹汁 [筍、わかめ、葱、いりこ、味噌] 粕餅 [上新粉、白玉粉、あんこ、柏の葉]	9日(木) カツオ丼 [米、カツオ、にんにく、油、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、みりん、酒、ほうれん草、人参] 春雨サラダ [春雨、きゅうり、カニかまごま、砂糖、酢、ごま油、醤油] ニラスープ [もやし、しめじ、玉葱、ニラ、コーン、人参、醤油、鶏がらだし、塩] 牛乳寒いちごソース [牛乳、寒天、砂糖、いちごソース] ウエハース	10日(金) ご飯 豚肉じゃが [米、カツオ、人参、系こんにゃく、いんげん、玉葱、砂糖、酒、醤油] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、もやし、人参、塩昆布、醤油] 麩の味噌汁 [麩、玉葱、しめじ、人参、ほうれん草、いりこ、味噌] ひじき蒸しパン [ひじき、牛乳、ミックス粉、アーモンドパウダー、砂糖] 牛乳	11日(土) カレー丼 [米、豚肉、人参、玉葱、にんにく、カレールー、めんつゆ] もやしのすまし汁 [もやし、玉葱、椎茸、葱、人参、いりこ、塩、醤油] 果物菓子 牛乳
-------------------	---	--	---	---	---

13日(月) 和風焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、にんにく、さつまいも、油、塩、醤油、こしょう、かつお節、刻みのり] 即席漬け [キャベツ、きゅうり、人参、塩っぺ、ごま、醤油、ごま油] 中華スープ [玉葱、白菜、人参、コーン、鶏がらだし、塩、醤油] 果物 おやき [米、チーズ、ごま、酒、桜エビ、しらす干し、醤油] チーズ	14日(火) ご飯 ポークビーンズ [豚肉、水煮大豆、人参、油、玉葱、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、醤油、砂糖、塩] ブロッコリーのコーンとえ [ブロッコリー、人参、醤油、コーン] マロニースープ [マロニー、玉葱、人参、塩、水煮あさり、鶏がらだし、醤油、葱] 甘納豆の蒸しケーキ [ミックス粉、牛乳、甘納豆、卵、スキムミルク、抹茶]	15日(水) ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、人参、ほうれん草、玉葱、塩、醤油、みりん、片栗粉] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ、醤油、ごま] 玉葱の味噌汁 [玉葱、わかめ、チンゲン菜、油揚げ、いりこ、味噌] お好み焼き [小麦粉、青のり、豚肉、イカ、キャベツ、牛乳、山芋、卵、スキムミルク、B.P、かつお節、ソース、マヨネーズ]	16日(木) ご飯 魚の塩焼き [サバ、塩、トマト] ミルクおから [豚ミンチ、人参、玉葱、おから、油、チーズ、塩、砂糖、牛乳、スキムミルク、葱、醤油] ちよろげん汁 [大根、人参、ごぼう、豆腐、葱、いりこ、醤油、みりん、酒] マカロニ安曇川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	17日(金) ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油] キャベツの和え物 [キャベツ、きゅうり、人参、かつお節、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ、葱] カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] ウエハース	18日(土) 炊き込みご飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、さつまいも、薄口醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、油揚げ、玉葱、葱、いりこ、味噌] 果物菓子 牛乳
--	---	--	--	---	--

20日(月) 誕生会 ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、人参、大根、いんげん、系こんにゃく、しめじ、醤油、砂糖] ひじきのマリネ [ひじき、もやし、きゅうり、人参、醤油、砂糖、酢] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、人参、いりこ、味噌] 若草ロールケーキ [卵、小麦粉、バター、抹茶、ゆで豆、グラニュー糖、生クリーム]	21日(火) ハヤシライス [米、押し麦、牛肉、人参、玉葱、しめじ、ハヤシルウ、にんにく、グリーンピース] 夏みかんサラダ [キャベツ、きゅうり、酢、レーズン、夏みかん、塩、油、こしょう]	22日(水) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、かまぼこ、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩] 鮭の塩焼き [鮭、塩、トマト] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、人参、のり、醤油] 果物菓子 梅おにぎり [米、梅干し、しらす干し] チーズ	23日(木) ご飯 豆腐のおやき [豆腐、水煮大豆、ツナ、葱、パン粉、卵、スキムミルク、ケチャップ、ブロッコリー] 切干大根の含め煮 [切干大根、人参、干し椎茸、さつまいも、砂糖、醤油] チンゲン菜のすまし汁 [チンゲン菜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、塩、醤油] 果物菓子 水ようかん [あんこ、寒天、砂糖、塩、くす粉] ウエハース	24日(金) ご飯 魚の西京焼き [鮭、味噌、酒、醤油、砂糖、みりん、トマト] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、ごま油、醤油、ごま、砂糖] きのこのすまし汁 [大根、椎茸、しめじ、葱、えのき、いりこ、塩、醤油] パン 牛乳	25日(土) 鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、ごぼう、人参、コンソメ、バター、塩、こしょう、コーン、醤油、グリーンピース] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、コンソメ、醤油、塩、パセリ] 果物菓子 牛乳
--	--	---	---	--	---

27日(月) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、椎茸、鶏ミンチ、卵、玉葱、人参、竹輪、葱、油、砂糖、醤油] 甘酢和え [ブロッコリー、きゅうり、みかん、ごま、砂糖、醤油、塩、酢] さつまいもの味噌汁 [さつまいも、玉葱、人参、椎茸、いりこ、味噌、葱] いももち [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、おむすびのり] 牛乳	28日(火) ラーメン [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、生姜、ごま油、塩、鶏がらだし、いりこ、こしょう] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、鶏ミンチ、人参、グリーンピース、砂糖、油、醤油、みりん] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、ごま、醤油] 鮭おにぎり [米、押し麦、鮭フレーク] チーズ	29日(水) ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、酒、みりん、砂糖、生姜、醤油、ブロッコリー] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] 厚揚げのとろみ汁 [厚揚げ、もやし、人参、葱、えのき、いりこ、塩、醤油、片栗粉] 人参団子 [白玉粉、人参、きな粉、塩、砂糖] 牛乳	30日(木) スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、生姜、にんにく、砂糖、醤油、葱、ごま油、酒、スキムミルク] 三色和え [キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、醤油] ココロスープ [じゃが芋、人参、玉葱、塩、チンゲン菜、コンソメ] フルーツポンチ [寒天、バナナ、白桃、黄桃、みかん、砂糖] ウエハース	31日(金) ご飯 厚揚げの味噌炒め [厚揚げ、豚肉、人参、葱、椎茸、玉葱、ピーマン、油、砂糖、味噌、醤油] もやしのナムル [もやし、しらす干し、人参、水菜、ごま、醤油、酢、ごま油] えのきのすまし汁 [えのき、キャベツ、油揚げ、いりこ、塩、醤油] ヨーグルトケーキ [小麦粉、砂糖、卵、バター、B.P、スキムミルク、ヨーグルト]	☆🍴🍷🍷🍷 ～食育活動～ 8日 粕餅作り (幼児組) 13日 らんらんランチ (幼児組) ☆🍴🍷🍷🍷
--	--	--	--	---	--