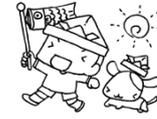




# 5月献立表



平成30年5月発行  
長沢保育園

## きゃべつ

普通のきゃべつは葉の間に隙間がなく、葉は硬くて厚いですが、春きゃべつは葉の巻き方が緩く、葉は軟らかくて薄いのが特徴です。水分が多く、甘みがあり、生で食べるのに適しています。きゃべつにはビタミンが豊富ですが、ビタミンは生で食べるほうがより多く摂取できるので、春きゃべつをサラダや漬物にして食べるとよいでしょう。

いただきます ごちそうさま参照

	1日(火)	2日(水) クッキング	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	<b>ご飯</b> 豆腐のおやき 豆腐、シーチキン、葱、卵、パン粉、ケチャップ、スキムミルク、ほうれん草 <b>ひじき煮</b> ひじき、人参、しらたき、油揚げ、砂糖、醤油、油 <b>さつま芋の味噌汁</b> さつま芋、玉葱、人参、えのき、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>グレープ</b> 牛乳 小麦粉、卵、牛乳、バナナ、生クリーム、グラニュー糖	<b>ちらし寿司</b> 米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、干し椎茸、昆布、かつお節、酢、塩、砂糖、醤油、刻みのり <b>エビの天ぷら</b> エビ、天ぷら粉、油、塩、こしょう、人参、砂糖、フリッツ、スナックエンドウ <b>きゃべつゆかり和え</b> きゃべつ、人参、もやし、ゆかり <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 <b>柿もち</b> 牛乳 上新粉、白玉粉、砂糖、あんこ、油、サルトリイバラ <b>柿もち作り(ぞう組)</b>	<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	
	<b>7日(月)</b> ミートスパゲティ スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、トマト缶、油、酒、グリーンピース、塩、にんにく、ケチャップ、粉チーズ <b>菜葉サラダ</b> きゃべつ、きゅうり、りんご、レーズン、酢、砂糖、塩 <b>コンスープ</b> コーン、玉葱、じゃが芋、人参、しめじ、塩、コンソメ <b>オレンジ</b> <b>鮭おにぎり</b> 牛乳 サケフレーク、米、押し麦	<b>8日(火)</b> <b>ご飯</b> 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ <b>ポパイサラダ</b> ほうれん草、人参、しめじ、スキムミルク、マヨネーズ <b>心の味噌汁</b> おつゆふ、玉葱、えのき、じゃが芋、あさり水煮、葱、いりこ、味噌 <b>マラーカオ</b> 牛乳 小麦粉、黒砂糖、油、卵、ベーキングパウダー、重曹、醤油、牛乳	<b>9日(水)</b> <b>ご飯</b> 豆腐のおとし揚げ 豆腐、れんこん、人参、しらす干し、かつお節、グリーンピース、小麦粉、油、ケチャップ <b>ひじきの華風和え</b> ひじき、きゅうり、人参、カニカマ、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油 <b>かき卵汁</b> 卵、玉葱、しめじ、じゃが芋、葱、いりこ、味噌 <b>りんご</b> <b>牛乳</b> 牛乳、砂糖、寒天、グレープパウダー、コーンスターチ	<b>10日(木)</b> <b>ロールパン</b> ロールパン <b>ロールキャベツ</b> きゃべつ、豚ミンチ、玉葱、鶏ミンチ、椎茸、コンソメ、酒、ローリエ、ソース、ケチャップ、バター <b>ぶどう豆</b> 水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油 <b>きのこのすまし汁</b> しめじ、えのき、玉葱、じゃが芋、きゃべつ、人参、葱、いりこ、塩、醤油 <b>バナナケーキ</b> 牛乳 バナナ、小麦粉、牛乳、卵、ベーキングパウダー、砂糖、スキムミルク、マーガリン	<b>11日(金)</b> <b>ご飯</b> 魚のソテー彩り野菜 サケ、塩、こしょう、小麦粉、バター、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油 <b>きゃべつのごま和え</b> きゃべつ、人参、もやし、ごま、醤油 <b>田舎スープ</b> 玉ねぎ、人参、じゃが芋、鶏肉、にんにく、しめじ、葱、鶏がらスープ、油、酒、醤油 <b>マカロニ安徳川(黒蜜かけ)</b> マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 <b>牛乳</b>	<b>12日(土)</b> <b>家族遠足</b> 
	<b>14日(月)</b> <b>きつねうどん</b> うどん、油揚げ、鶏肉、玉葱、人参、葱、いりこ、砂糖、塩、醤油、みりん、油、酒 <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草、もやし、人参、ごま、醤油 <b>じゃが芋の煮物</b> じゃが芋、人参、砂糖、醤油 <b>バナナ</b> <b>焼きおにぎり</b> 米、ごま、しらす干し、酒、砂糖、味噌、みりん	<b>15日(火)</b> <b>ドライカレー</b> 米、押し麦、合挽きミンチ、にんにく、油、酒、玉葱、人参、レーズン、カレールー、醤油 <b>即席漬け</b> きゃべつ、人参、きゅうり、塩、醤油 <b>オレンジ</b> <b>水ようかん</b> 牛乳 あんこ、寒天、くず粉、グラニュー糖、塩	<b>16日(水)</b> <b>ご飯</b> 魚の塩焼き サケ、塩、南瓜 <b>小松菜の塩つべ和え</b> 小松菜、きゅうり、人参、塩つべ、醤油 <b>具だくさん味噌汁</b> さつま芋、人参、玉葱、ごぼう、豆腐、白菜、しめじ、いりこ、味噌 <b>フライドポテト</b> じゃが芋、塩、油 <b>牛乳</b>	<b>17日(木)</b> <b>ご飯</b> 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、にんにく、生姜、ニラ、油、酒、砂糖、醤油、鶏がらスープ <b>フロッコリーの和え物</b> フロッコリー、人参、醤油 <b>鶏がらスープ</b> チンゲン菜、玉葱、しめじ、あさり水煮、じゃが芋、塩、鶏がらスープ <b>ホットサンド</b> 牛乳 食パン、ハム、チーズ、きゅうり、マヨネーズ	<b>18日(金)</b> <b>ご飯</b> 魚の豆乳味噌煮 サバ、豆乳、味噌、砂糖、醤油、酒、生姜、きゃべつ <b>納豆和え</b> 納豆、ほうれん草、もやし、人参、刻みのり、醤油 <b>若竹汁</b> 筍水煮、わかめ、椎茸、じゃが芋、いりこ、塩、醤油 <b>りんご</b> <b>肉まん</b> 牛乳 豚ミンチ、きゃべつ、玉葱、葱、小麦粉、まめ粉、ベーキングパウダー、砂糖、醤油、塩、ごま油	<b>19日(土)</b> <b>カルシウムごはん</b> 米、桜エビ、しらす干し、かつお節、わかめ、ごま、みりん、酒、醤油、ごま油 <b>もやしの味噌汁</b> もやし、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>パン</b> <b>牛乳</b>
	<b>21日(月)</b> <b>塩ラーメン</b> 中華麺、豚肉、にんにく、玉葱、人参、きゃべつ、コンソメ、葱、塩、いりこ、鶏がらスープ <b>大豆といりこのアーモンド和え</b> 大豆水煮、いりこ、アーモンド、片栗粉、油、砂糖、醤油 <b>もやしの梅和え</b> もやし、きゅうり、人参、小松菜、梅干し、醤油 <b>オレンジ</b> <b>豆ごはんおにぎり</b> 牛乳 グリーンピース、米、昆布、塩	<b>22日(火)</b> <b>ご飯</b> 魚のおろし煮 サバ、大根、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ <b>ほうれん草のコーンとえ</b> ほうれん草、コーン、もやし、人参、あさり水煮、醤油 <b>厚揚げの味噌汁</b> 厚揚げ、玉葱、しめじ、人参、小松菜、いりこ、味噌 <b>アップルパイ</b> 牛乳 パイ生地、りんご、砂糖	<b>23日(水)</b> <b>ご飯</b> 四川豆腐 豆腐、豚肉、人参、玉葱、筍水煮、干し椎茸、葱、にんにく、生姜、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、油 <b>ハンサンスー</b> 春雨、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢 <b>ニラスープ</b> ニラ、玉葱、えのき、じゃが芋、カニカマ、鶏がらスープ、塩 <b>バナナ</b> <b>ふかし芋</b> <b>牛乳</b>	<b>24日(木) 誕生会</b> <b>ご飯</b> アジカツ アジ、酒、塩、にんにく、小麦粉、パン粉、油、フロッコリー <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、スキムミルク、マヨネーズ、醤油 <b>きゃべつスープ</b> きゃべつ、玉葱、人参、じゃが芋、コーン、コンソメ、塩 <b>抹茶ロールケーキ</b> 牛乳 抹茶、小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム	<b>25日(金) 青空ランチ</b> <b>ロールパン</b> ハンバーグ 合挽きミンチ、大豆水煮、玉葱、卵、牛乳、パン粉、油、ケチャップ、ソース、きゃべつ <b>マカロニサラダ</b> マカロニ、きゅうり、人参、コーン、チーズ、塩、こしょう <b>パンブキンスープ</b> 南瓜、玉葱、人参、えのき、塩、コンソメ <b>バナナ</b> <b>ヨーグルト</b> <b>菓子</b>	<b>26日(土)</b> <b>カレーピラフ</b> 米、カレー粉、玉葱、人参、ウィンナー、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、油、酒 <b>コンソメスープ</b> 玉葱、きゃべつ、コーン、えのき、コンソメ、塩 <b>オレンジ</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>28日(月)</b> <b>焼きそば</b> 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、ピーマン、ケチャップ、ソース、油、酒 <b>四色和え</b> 小松菜、もやし、人参、カニカマ、醤油 <b>オニオンスープ</b> 玉葱、しめじ、じゃが芋、パセリ、コンソメ、塩 <b>バナナ</b> <b>菜飯おにぎり</b> 牛乳 菜飯ひりかけ、米、押し麦	<b>29日(火)</b> <b>ご飯</b> 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ、豆腐、葱、玉葱、パン粉、卵、牛乳、砂糖、味噌、ごま、油 <b>切り干し大根の煮物</b> 切り干し大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油 <b>玉葱の味噌汁</b> 玉葱、しめじ、さつま芋、葱、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>カルシウムラスク</b> 牛乳 食パン、マーガリン、粉チーズ、ごま、青のり、グラニュー糖	<b>30日(水)</b> <b>ご飯</b> 鶏の照り焼き 鶏肉、にんにく、砂糖、みりん、酒、醤油、きゃべつ <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、シーチキン、スキムミルク、マヨネーズ、塩、こしょう <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、えのき、人参、もやし、いりこ、味噌 <b>夏みかんゼリー</b> 夏みかん缶、寒天、砂糖 <b>ウエハース</b>	<b>31日(木)</b> <b>ご飯</b> 魚のカレー煮 アジ、玉葱、人参、ピーマン、酒、砂糖、醤油、カレールー <b>もやしのナムル</b> もやし、人参、小松菜、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油 <b>南瓜の味噌汁</b> 南瓜、玉葱、ごぼう、油揚げ、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>よもぎ団子</b> 牛乳 よもぎ粉、白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩	<b>朝ごはんを食べよう</b> <p>朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流が良くなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣をつけましょう。</p> <p>いただきます ごちそうさま参照</p>	

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります