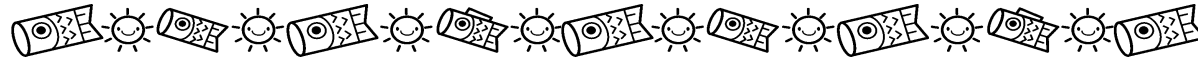


5月の献立表



令和3年5月発行 上府保育園

1日(土)
鶏そぼろ寿司 [米、昆布、砂糖、酢、塩 鶏ミンチ、人参、干し椎茸 油揚げ、ごぼう、醤油 のり] 白菜のすまし汁 [白菜、えのき、わかめ 人参、葱、いりこ、塩 醤油] 菓子 牛乳

	3日(月) 憲法記念日 おやつ 	4日(火) みどりの日 おやつ 	5日(水) 子どもの日 おやつ 	6日(木) ご飯 魚のムニエル [サケ、こしょう、小麦粉 塩、オリーブ油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま 醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、人参、しめじ わかめ、昆布、味噌] かしわもち [上新粉、白玉粉、あんこ 柏の葉] 牛乳	7日(金) マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、玉葱 葱、人参、生姜、にんにく 味噌、砂糖、ごま油、醤油 干し椎茸、片栗粉] ニラスープ [ニラ、もやし、玉葱、醤油 鶏がらだし、塩] 果物 ヨーグルトトースト [食パン、ヨーグルト、砂糖 マーマレードジャム] 牛乳	8日(土) 炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ ごぼう、グリーンピース さつま揚げ、薄口醤油] 貝だくさん汁 [キャベツ、玉葱、人参、葱 えのき、いりこ、塩、醤油] 果物 菓子 牛乳
	10日(月) 塩焼きそば [中華麺、豚肉、エビ、油 玉葱、キャベツ、ピーマン 人参、にんにく、塩、のり 鶏がらだし] ブロッコリーの甘酢和え [ブロッコリー、人参、砂糖 コーン、酢、醤油] あさりのスープ [あさり水煮、人参、しめじ 醤油、鶏がらだし] 果物 ゆかりおにぎり [米、押し麦、ゆかり粉] カラフルおにぎり(幼児組) チーズ	11日(火) ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、玉葱、みりん キャベツ、醤油、油] マロニー酢の物 [マロニー、きゅうり、酢 人参、砂糖、醤油] ふの味噌汁 [お豆腐、玉葱、えのき わかめ、昆布、味噌] 芋ようかん [さつま芋、グラニュー糖 寒天] 牛乳	12日(水) ご飯 魚のコーンマヨ焼き [サケ、塩、コーン、パセリ マヨネーズ、チーズ] 小松菜とあさりの和え物 [小松菜、あさり水煮、人参 醤油] かきたま汁 [玉葱、卵、しめじ、いりこ 葱、塩、醤油] 豆腐入りみたらし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油 片栗粉] 牛乳	13日(木) ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、塩 人参、玉葱、ほうれん草 みりん、醤油、片栗粉] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参 コーン、ごま、砂糖、醤油 酢] キャベツスープ [キャベツ、人参、玉葱 ウインナー、コンソメ、醤油] ミルクスコーン [小麦粉、B.P、バター、卵 砂糖、牛乳、レーズン] 牛乳	14日(金) ドライカレー [米、合ミンチ、玉葱、油 人参、レーズン、にんにく カレーパウダー、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、もやし、人参 コーン、のり、醤油] 果物 フルーチェ [フルーチェの素、牛乳]	15日(土) エビピラフ [米、エビ、ベーコン、人参 玉葱、ピーマン、コーン 塩、こしょう、コンソメ バター] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩 じゃが芋、鶏がらだし パセリ] 果物 菓子 牛乳
	17日(月) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、人参、にら、豚肉 玉葱、春雨、干し椎茸、生姜 酒、にんにく、みりん 鶏がらだし、醤油、砂糖] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし 醤油] 中華スープ [玉葱、白菜、人参、醤油、塩 鶏がらだし] ココアパイ [パイ生地、グラニュー糖 ココア] 牛乳	18日(火) ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、にんにく、生姜、酒 醤油、みりん、小麦粉 砂糖] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、ごま 醤油] きのこのすまし汁 [椎茸、しめじ、えのき、葱 玉葱、いりこ、塩、醤油] 果物 和風豆乳ゼリー [豆乳、牛乳、砂糖、黒砂糖 寒天、きな粉] ウエハース	19日(水) ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] キャベツのゆかり和え [キャベツ、きゅうり、人参 ゆかり粉、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、大根、人参、昆布 しめじ、葱、味噌] チーズピザ 牛乳	20日(木) 味噌ラーメン [中華麺、豚肉、にんにく 油、酒、玉葱、人参、味噌 キャベツ、もやし、コンソメ 葱、塩、こしょう、いりこ] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、豚ミンチ、砂糖 醤油] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油 酢、砂糖、醤油] 果物 豆ごはんおにぎり [米、グリーンピース 昆布、薄口醤油] チーズ	21日(金) ご飯 魚の竜田揚げ [サワラ、にんにく、生姜 片栗粉、醤油、酒、みりん 油] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、人参、もやし しらす干し、醤油] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、キャベツ、えのき わかめ、人参、いりこ 味噌] 甘納豆の蒸しケーキ [ミックス粉、牛乳、抹茶 卵、スキムミルク、甘納豆] 牛乳	22日(土) 大豆ピラフ [米、水煮大豆、人参、玉葱 しらす干し、ベーコン、塩 パセリ、コンソメ、バター こしょう、醤油] 野菜スープ [チンゲン菜、人参、玉葱 塩、コンソメ、醤油] 果物 菓子 牛乳
	24日(月) ミートスパゲティ [スパゲティ、塩、にんにく 合ミンチ、油、玉葱、人参 トマト缶、チーズ、コンソメ ケチャップ] おからポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参 ウインナー、マヨネーズ おから、塩] 豆乳スープ[ウインナー 人参、玉葱、塩、コンソメ しめじ、豆乳] 鮭おにぎり [米、鮭フレーク] チーズ	25日(火) そぼろご飯 [米、ごぼう、鶏ミンチ、酒 砂糖、いんげん、醤油、油 生姜] 南瓜の味噌汁 [南瓜、人参、玉葱、えのき 葱、いりこ、味噌] 果物 苺ロールケーキ [小麦粉、卵、グラニュー糖 バター、抹茶]	26日(水) ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油 酒、みりん、トマト] ひじきの和え物 [ひじき、きゅうり、もやし 人参、醤油] 小松菜のすまし汁 [小松菜、豆腐、玉葱、醤油 えのき、いりこ、塩] 人参蒸しパン [人参、ミックス粉、牛乳 レーズン] 牛乳	27日(木) ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油 生姜、にんにく] キャベツの梅和え [キャベツ、もやし、人参 梅干し、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、人参、葱 昆布、味噌] 果物 牛乳寒 [牛乳、寒天、砂糖、みかん] 豆乳ウエハース	28日(金) ご飯 豆腐のおやき [豆腐、水煮大豆、パン粉 シーチキン、ケチャップ スキムミルク、葱、卵] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ひじき マヨネーズ、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、しめじ、玉葱 塩、あさり水煮、コンソメ] ごぼうビスケット [ごぼう、ミックス粉、B.P バター、砂糖、塩、牛乳、油] 牛乳	29日(土) スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、葱 にんにく、生姜、醤油、酒 砂糖、ごま油] 五目味噌汁 [南瓜、しめじ、人参、玉葱 油揚げ、いりこ、味噌] 果物 菓子 牛乳
	31日(月) ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、しめじ、人参 しめじ、大根、いんげん しらたき、砂糖、醤油] 三色酢の物 [キャベツ、きゅうり、酢 かにかま、砂糖] わかめの味噌汁 [わかめ、お豆腐、えのき 玉葱、葱、いりこ、味噌] 蒸しまんじゅう [小麦粉、B.P、こしあん 砂糖] 牛乳	<p>端午の節句の柏もち</p> <p>端午の節句には柏もちが食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べて、子どもの健やかな成長を祝いましょう。</p>		<p>「まごわやさしい」の食事を</p> <p>「まごわやさしい」は、「まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、ご家庭でもぜひ参考してみてください。</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。