

5月予定献立表

R5.5.1



さんさん保育園

※ 初期・中期は基本的に色の食材をすったり、刻んだりして使用しています。

※ 離乳食初期のスープは上澄みを使用しています。

※ 色は初期・中期のおやつです。

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (月)	ごはん 白身魚の甘酢あん 白菜と豚肉のみそ汁 五色和え	米 白身魚・人参・玉葱・ピーマン 白菜・豚肉・椎茸・葱 しめじ・もやし・人参・小松菜・コーン	アーモンドマフィン 小麦粉・アーモンドプードル・バター・ホイップ・三温糖・卵・BP お菓子
2 日 (火)	みそけんちんうどん 真珠蒸し	うどん・鶏肉・油揚げ・大根・人参・椎茸・ごぼう・葱 豚ひき肉(鶏ひき肉)・もち米・玉葱・豆腐・トマト	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリー・牛乳・みかん缶 くだもの
3 日 (水)			
4 日 (木)			
5 日 (金)			
6 日 (土)	焼肉丼 なめこのみそ汁 小松菜とひじきのツナごま和え	米・豚肉(鶏肉)・玉葱・葱 なめこ・豆腐・万能葱 ツナ缶・小松菜・人参	マカロニかりんとう マカロニ・黒糖 お菓子
8 日 (月)	ごはん チキン南蛮 春雨のみそ汁 切干大根のデリサラダ	米 鶏肉・卵・ブロッコリー 春雨・豚肉・人参・椎茸・葱 切干大根・ほうれん草・しらす干し	サーターアンダギー 小麦粉・BP・黒糖・卵・牛乳 パンケーキ
9 日 (火)	ミートソース ポトフ シーザーサラダ	スパゲティ・豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・ピーマン きゃべつ・人参・大根・玉葱・ブロッコリー・ウインナー・しめじ レタス・サニーレタス・胡瓜・卵・ベーコン・クルトン・チーズ	ごはんのお焼き 米・しらす干し・わかめ・青菜 わかめおかゆ
10 日 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き かきたま汁 コールスローサラダ	米 鮭(白身魚)・パン粉・ブロッコリー 卵・玉葱・えのき茸・万能葱 きゃべつ・人参・コーン・ハム	パウンドケーキ 小麦粉・牛乳・バター・三温糖・BP お菓子
11 日 (木)	ごはん 鶏肉のごまがらめ 豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう	米 鶏肉・トマト 豆腐・人参・油揚げ・しめじ・葱 ごぼう・人参・さつまあげ	チーズドクトースト 食パン・ウインナー・チーズ・パン粉 スティックパン
12 日 (金)	ごはん ポークジンジャー 小松菜のみそ汁 マセドアンサラダ	米 豚肉(鶏肉)・生姜・トマト 小松菜・人参・じゃが芋 じゃがいも・人参・胡瓜・コーン	マスカットゼリー かんでんぱぱ(マスカット) ゼリー
13 日 (土)	三食そぼろ丼 すまし汁 カニカマサラダ	米・鶏ひき肉・ほうれん草・卵 豆腐・干椎茸・みつ葉 カニカマ・胡瓜・レタス・コーン	ミルク蒸しパン 蒸しパンミックス・練乳・牛乳・三温糖 蒸しパン
15 日 (月)	ごはん 白身魚のピカタ たけのこのみそ汁 切干大根煮	米 白身魚・卵・ブロッコリー 細竹・豆腐 切干大根・人参・ごぼう・油揚げ・椎茸・しらたき	いちごのカップケーキ 小麦粉・BP・卵・バター・いちごジャム・牛乳・三温糖 蒸しパン

曜日	献立名	材 料	お や つ
16 日 (火)	しょう油ラーメン 煮卵 野菜炒め	中華麺(うどん)・チャーシュー・メンマ・なると・葱 卵 きゃべつ・もやし・人参・ピーマン・玉葱・椎茸	ぶどうゼリー かんてんぱぱ(ぶどう)
17 日 (水)	キャロットライス チキンマリネ 大根のスープ きゃべつの塩だれサラダ	米・人参 鶏ささみ・玉葱・トマト 大根・葱・人参・ブロッコリー きゃべつ・卵	ココアロール 強力粉・ドライイースト・三温糖・ス キムミルク・卵・バター・ココア パンケーキ
18 日 (木)	ハヤシライス ペイザンスープ シルバーサラダ	米・豚肉・玉葱・しめじ じゃがいも・人参・玉葱・大根 春雨・胡瓜・人参・ハム	クラスク さつまいも・油・スキムミルク・ マーガリン・グラニュー糖 きんとん
19 日 (金)	ごはん さばケチャ 豚汁 胡瓜と大根のハムマリネ	米 さば(白身魚)・ブロッコリー 豚肉・人参・椎茸・玉葱・じゃがいも・葱・油揚げ 胡瓜・大根・人参・ハム	サイコロラスク 食パン・グラニュー糖・バ ター スティックパン
20 日 (土)	チャーハン 白湯スープ もやしの胡麻酢あえ	米・葱・チャーシュー きゃべつ・人参・卵 もやし・人参・胡瓜	カルピスポンチ カルピス・バナナ・みか ん缶・もも缶・キウイ くだもの
22 日 (月)	ごはん 筑前煮 大根のみそ汁 青菜の納豆和え	米 鶏肉・人参・椎茸・ごぼう・里芋・厚揚げ・れんこん 大根・えのき・油揚げ・葱 納豆・人参・ほうれん草	ココアボール カステラ・ホイップ・ミ ルクココア お菓子
23 日 (火)	ほうれん草ときのこのパスタ 野菜スープ しゃぶしゃぶサラダ	スパゲティ・ベーコン・しめじ・えりんぎ・ほうれん草・玉葱 きゃべつ・人参・玉葱・大根・葱 豚肉・レタス・胡瓜・トマト	鮭おにぎり 米・鮭フレーク おかゆ
24 日 (水)	ごはん 鮭のタンドリー風 かぶのスープ タラモサラダ	米 鮭(白身魚)・玉葱・ヨーグルト・トマト ベーコン・人参・かぶ・かぶの葉・玉葱 じゃが芋・たらこ・万能葱	フライドポテト フライドポテト マッシュポテト
25 日 (木)	ごはん ハンバーグ オニオンスープ マカロニサラダ	米 豚ひき(鶏ひき)・豆腐・玉葱・ブロッコリー 車麩・玉葱 マカロニ・人参・胡瓜・カニカマ	2色ゼリー 寒天パパ 青りんご・い ちご
26 日 (金)	ごはん 白身魚の葱ソースかけ 豆腐ときのこのみそ汁 中華もやしサラダ	米 白身魚・葱・ブロッコリー 豆腐・しめじ・まいたけ・しいたけ・葱 ハム・人参・もやし・胡瓜	オレンジマフィン 小麦粉・BP・マーマレー ド・バター・牛乳・三温糖 蒸しパン
27 日 (土)	鶏ゴボウごはん わかめのみそ汁 胡瓜の昆布和え	米・鶏肉・ごぼう・みつ葉 わかめ・葱・油揚げ 胡瓜・塩昆布	マーラカオ 蒸しパンミックス・しょう油・ ホイップ・三温糖・卵・牛乳 蒸しパン
29 日 (月)	ごはん やみつぎ豚マヨ炒め チンゲン菜のみそ汁 れんこんのきんぴら	米 豚肉(鶏肉)・玉葱・万能葱・きゃべつ チンゲン菜・人参・油揚げ れんこん・人参	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・み かん缶・もも缶・いちご くだもの
30 日 (火)	かきたまうどん 鶏天 きゃべつとわかめのナムル	うどん・卵・玉葱・万能葱・みつ葉 鶏ささみ・ブロッコリー きゃべつ・胡瓜・わかめ	ピザトースト 食パン・ベーコン・玉葱・ピーマン・ ピザ用チーズ・コーン・トマト スティックトースト
31 日 (水)	ごはん 鮭の塩焼き ニラ玉みそ汁 小魚サラダ	米 鮭(白身魚)・トマト ニラ・卵・玉葱・椎茸 しらす干し・人参・きゃべつ・ひじき・コーン	ごまパンケーキ ホットケーキミック ス・卵・牛乳・三温糖 パンケーキ

