

5月のこんだてひょう



旭が丘保育園

日	曜	お昼のこんだて	調味料	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
1	月	ごはん やきのり 親子煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	とり肉 味噌 卵 油あげ 牛乳	のり 玉葱 人参 さやえんどう こんにやく 白菜 もやし	米 麴 油 じゃがいも 砂糖
2	火	ごはん ちくわのいそべあげ ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ みりん	ちくわ 油あげ 大豆 味噌 牛乳	青のり 人参 こんにやく しいたけ ごぼう キャベツ えのき 小松菜	米 砂糖 油
6	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー 塩	ツナ 牛乳	人参 玉葱 しめじ みかん りんご	米 油 じゃがいも
8	月	菜めし マーボー豆腐 華風あえ 牛乳(※)	しょうゆ 酢	豚肉 ハム 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 葱 人参 なら もやし キュウリ 春雨	米 ごま油 油 ごま 砂糖
9	火	ごはん ミートボール アスパラのごま和え 若竹汁 牛乳(※)	しょうゆ みりん	豚肉 とり肉 味噌 牛乳	アスパラ もやし 人参 竹の子 わかめ	米 砂糖 ごま
10	水	ボークカレー 大根サラダ チーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	塩 しょうゆ カレールー	豚肉 卵 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油
11	木	キャロットパン 豚肉と大豆の揚げ煮 ジュリアンスープ フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ カレー粉	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	人参 竹の子 こんにやく しいたけ 玉葱 キャベツ セロリ 果物	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも
12	金	ごはん 肉じゃが 豆腐のカレースープ 牛乳(※)	しょうゆ コンソメ みりん こしょう 塩	豚肉 豆腐 卵 牛乳	玉葱 人参 さやえんどう こんにやく ほうれん草 しめじ	米 油 砂糖 じゃがいも
13	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※)	塩 しょうゆ みりん	豚肉 ささげ なると 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
15	月	ごはん ごまふりかけ かぶ漬け ポテトコロッケ 春野菜の味噌汁 牛乳(※)	塩	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	かぶ キュウリ 人参 キャベツ しめじ 葱	米 油 じゃがいも ごま
16	火	ごはん 新じゃがの鶏みそ田楽 すまし汁 フォローアップミルク(※)	みりん 塩 しょうゆ	とり肉 味噌 豆腐 フォローアップミルク	人参 生姜 しめじ アスパラ ほうれん草	米 油 砂糖 じゃがいも
17	水	キャロットピラフ 和風サラダ 味噌汁 牛乳(※)	塩 しょうゆ コンソメ こしょう	とり肉 ハム 味噌 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム ほうれん草 コーン 生姜 えのき わかめ 葱	米 ごま油 砂糖
18	木	ロールパン クリームシチュウ コールスローサラダ フルーツ 牛乳(※)	塩 コンソメ こしょう シチュウの素 酢	豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ キュウリ コーン 果物	小麦粉 じゃがいも 油
19	金	ごはん 春野菜の煮しめ 春野菜のスープ フルーツ 牛乳(※)	こしょう コンソメ しょうゆ 塩	生揚げ ベーコン 牛乳	人参 竹の子 しいたけ こんにやく さやえんどう キャベツ 玉葱 果物	米 じゃがいも 麴 砂糖
20	土	焼きそば 中華風野菜スープ 牛乳(※)	ソース こしょう しょうゆ 塩	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
22	月	ごはん 千草焼き 野菜汁 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ 塩	豚肉 卵 味噌 牛乳	ひじき 人参 しいたけ キャベツ 小松菜 こんにやく えのき 葱 果物	米 油 砂糖 じゃがいも
23	火	スイートコーンライス サラダステーキ 根菜と鶏肉のスープ 三色お浸し フォローアップミルク(※)	しょうゆ 塩 みりん こしょう ケチャップ	とり肉 魚 フォローアップミルク	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 小松菜 大根 生姜 葱 果物	米 油 パセリ
24	水	焼きそば フレッシュサラダ チーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	ソース 塩	豚肉 魚 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり ブロッコリー キュウリ みかん もも	中華めん 油 マヨネーズ
25	木	食パン ジャム ジャーマンポテト トマトと卵のスープ 牛乳(※)	塩 コンソメ こしょう	ベーコン 卵 牛乳	玉葱 コーン 人参 パセリ トマト キャベツ	小麦粉 油 じゃがいも
26	金	ごはん おかかふりかけ 八宝菜 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	竹の子 人参 キャベツ チンゲン菜 しいたけ 玉葱 白菜 わかめ	米 油 ごま油
27	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※)	みりん しょうゆ 塩	豚肉 ささげ なると 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
29	月	ごはん いわしのみそ煮 ハムと花野菜のサラダ 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ こしょう みりん 塩	魚 ハム 味噌 油あげ 牛乳	ブロッコリー コーン もやし	米 マヨネーズ
30	火	ロールパン 切干大根入りお浸し フォローアップミルク(※) 鶏のから揚げ チンゲン菜とわかめのスープ	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	とり肉 豆腐 フォローアップミルク	小松菜 切干大根 人参 生姜 わかめ チンゲン菜 葱	小麦粉 油
31	水	きのこのスパゲティ 卵サラダ チーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	ソース ケチャップ コンソメ 酢 塩 こしょう	豚肉 卵 チーズ 牛乳	玉葱 人参 しいたけ えのき しめじ キャベツ コーン マッシュルーム ビーマン ブロッコリー キュウリ	スパゲティ 油 じゃがいも

食材の都合により、メニューの変更もあります

(※)印の牛乳・フォローアップミルクは、午後のおやつのに飲みます

