

# 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	水	じゃこチャーハン かぼちゃのサラダ 味噌汁 牛乳(※)	塩 こしょう しょうゆ	いかなご 卵 牛乳 ヨーグルト 豆腐 味噌	人参 小松菜 玉葱 かぼちゃ キュウリ コーン えのき わかめ	米 油 ごま マヨネーズ
2	木	ロールパン グラタン コールスローサラダ 牛乳(※)	塩 こしょう	とり肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ キュウリ 人参 コーン	小麦粉 マカロニ マヨネーズ
7	火	ごはん 肉豆腐 切干大根とツナのあえもの 牛乳(※)	酢 しょうゆ みりん	ツナ 豚肉 牛乳	切干大根 キュウリ 人参 玉葱 えのき こんにゃく 葱 小松菜 生姜	米 ごま油 砂糖
8	水	ポークカレー チーズ(りすぐみ) 大根サラダ 牛乳(※)	塩 酢 しょうゆ カレールー	豚肉 卵 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース 大根 ブロッコリー	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油
9	木	菜めし マーボー豆腐 華風あえ フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ 酢	豚肉 ハム 豆腐 味噌 牛乳	青菜 にんにく 葱 人参 なら もやし キュウリ 春雨 果物	米 砂糖 ごま ごま油
10	金	ごはん きざみのり 肉じゃが 味噌汁 牛乳(※)	塩 みりん しょうゆ	豚肉 味噌 油あげ 牛乳	のり 玉葱 人参 こんにゃく 白菜 えのき グリーンピース	米 油 砂糖 じゃがいも
11	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳(※)	ソース 塩 コンソメ こしょう	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油 ごま油
13	月	ごはん おかかふりかけ 親子煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	とり肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 人参 こんにゃく 大根 なめこ グリーンピース	米 油 砂糖 じゃがいも 麩
14	火	ごはん すまし汁 フルーツ 新じゃがの鶏みそ田楽 フォローアップミルク(※)	みりん 塩 しょうゆ	とり肉 豆腐 味噌 フォローアップミルク	人参 生姜 アスパラガス ほうれん草 しめじ 果物	米 油 砂糖 じゃがいも
15	水	キャロットピラフ 和風サラダ 味噌汁 牛乳(※)	こしょう コンソメ しょうゆ	とり肉 味噌 ハム 豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム ほうれん草 コーン キャベツ わかめ	米 砂糖 ごま油
16	木	食パン ジャム クリームシチュー りんご入りフレンチサラダ 牛乳(※)	塩 こしょう 酢 コンソメ シチューの素	豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 白菜 りんご キュウリ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも
17	金	ごはん ちくわのいそべあげ ひじきの炒り煮 若竹汁 牛乳(※)	しょうゆ みりん	ちくわ 油あげ とり肉 大豆 牛乳	青のり ひじき 人参 しいたけ こんにゃく ごぼう 竹の子 わかめ	米 油 砂糖
18	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	玉葱 人参 りんご みかん	米 油 じゃがいも
20	月	ごはん 魚のフライ かぶ漬け 春野菜の味噌汁 牛乳(※)	塩	魚 豆腐 味噌 牛乳	かぶ キュウリ 人参 キャベツ しめじ 葱	米 油
21	火	ロールパン 豚肉と大豆の揚げ煮 ジュリアンスープ フォローアップミルク(※)	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ コンソメ	豚肉 ベーコン 大豆 フォローアップミルク	人参 こんにゃく 玉葱 キャベツ セロリー 竹の子 しいたけ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも
22	水	きのこのスパゲティ チーズ(りすぐみ) 卵サラダ 牛乳(※)	コンソメ ハヤシルー ケチャップ ソース 酢 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 マッシュルーム ピーマン ブロッコリー	スパゲティ 油
23	木	パンブキンパン ジャーマンポテト 白菜と卵のスープ フルーツ 牛乳(※)	塩 コンソメ	ベーコン 卵 牛乳	玉葱 コーン 人参 白菜 なら かぼちゃ 果物	小麦粉 油 じゃがいも
24	金	わかめごはん 春野菜の煮しめ 味噌汁 牛乳(※)	塩 しょうゆ	生揚げ 味噌 牛乳	わかめ 人参 竹の子 しいたけ こんにゃく グリーンピース キャベツ えのき 小松菜	米 麩 砂糖 じゃがいも
25	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ みりん	豚肉 なんと 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
27	月	ごはん ごまふりかけ 味噌汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ 牛乳(※)	塩 こしょう	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 キュウリ コーン もやし わかめ	米 油 マヨネーズ ごま マカロニ
28	火	スイートコーンライス 根菜と鶏肉のスープ サラダステーキ ポイル野菜 牛乳(※)	塩 しょうゆ こしょう ケチャップ	魚 とり肉 牛乳	人参 玉葱 コーン パセリ ブロッコリー キャベツ 大根 葱 生姜	米 油
29	水	焼そば フレッシュサラダ チーズ(りすぐみ) 牛乳(※)	ソース 塩	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり みかん もも ブロッコリー キュウリ	中華めん 油 マヨネーズ
30	木	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 こんにゃく えのき 葱 果物	米 砂糖 油 じゃがいも
31	金	ゆかりごはん 八宝菜 味噌汁 牛乳(※)	塩 こしょう	豚肉 かまぼこ 油あげ 味噌 牛乳	しそ 竹の子 人参 キャベツ テンゲン菜 しいたけ 玉葱 もやし	米 油 ごま油 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

(※)印の牛乳やフォローアップミルクは、午後のおやつ時に飲みます