

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	木	ごはん 魚フライ けんちん汁 アスパラのごま和え 牛乳(※)	しょうゆ 塩	魚 豆腐 油あげ 牛乳	アスパラ もやし 人参 大根 ごぼう こんにやく 葱	米 油 里いも 砂糖 ごま
2	金	ごはん きざみのり 牛乳(※) 春野菜の煮 春野菜のスープ	塩 コンソメ しょうゆ こしょう	魚 ベーコン 生揚げ 牛乳	人参 竹の子 しいたけこんにやく キャベツ 玉葱	米 じゃがいも 麩 砂糖
7	水	じゃこチャーハン マカロニサラダ 味噌汁 フォローアップミルク(※)	塩 しょうゆ こしょう	魚 ハム 卵 豆腐 味噌 フォローアップミルク	人参 小松菜 玉葱 キャベツ キュウリ コーン えのき わかめ	米 油 ごま マカロニ マヨネーズ
8	木	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) ゆでブロッコリー ジュリアンスープ ポテトコロッケ 牛乳(※)	塩 コンソメ こしょう	ベーコン 牛乳	コーン ブロッコリー 玉葱 キャベツ セロリ 人参	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ
9	金	ごはん 肉じゃが(カレー味) 春野菜の味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ カレー	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	わかめ 玉葱 人参こんにやく グリーンピース キャベツ しめじ 葱	米 油 砂糖 じゃがいも
10	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	塩 カレールー	ツナ 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん りんご	米 油 じゃがいも
12	月	わかめごはん フルーツ 親子煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	とり肉 卵 味噌 牛乳	わかめ 玉葱 人参こんにやく 大根 なめこ 葱	米 油 麩 じゃがいも 砂糖
13	火	ごはん すまし汁 新じゃがの鶏みそ田楽 牛乳(※)	塩 みりん しょうゆ	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 しめじ 生姜 人参 アスパラガス	米 油 砂糖 じゃがいも
14	水	ボークカレー 和風サラダ チーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	塩 カレールー 酢 しょうゆ	豚肉 ハム チーズ フォローアップミルク	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 コーン 生姜	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油
15	木	食パン(りすぐみ) ジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) マカロニサラダ クリームシチュー 牛乳(※)	塩 こしょう 酢 シチューの素	とり肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ キュウリ 人参 コーン	小麦粉 油 じゃがいも
16	金	ごはん いわしのみそ煮 ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ みりん	魚 油あげ 味噌 牛乳	ひじき 人参 しいたけこんにやく ごぼう キャベツ えのき 小松菜	米 油 砂糖
17	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 ささげ なると 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
19	月	ゆかりごはん ちくわのいそべあげ 野菜のナムル わかめスープ 牛乳(※)	しょうゆ 酢	ちくわ ハム 牛乳	しそ 青のり わかめ 玉葱 チンゲン菜 ほうれん草 人参 もやし キュウリ	米 油 砂糖 ごま油
20	火	スイートコーンライス 三色ひたし サラダステーキ 根菜と鶏肉のスープ 牛乳(※)	塩 しょうゆ こしょう ケチャップ	とり肉 魚 牛乳	人参 玉葱 パセリ ブロッコリー コーン ほうれん草 大根 葱 生姜 もやし	米 油
21	水	焼そば 卵サラダ チーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	塩 ソース こしょう 酢	豚肉 卵 チーズ フォローアップミルク	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり キュウリ コーン ブロッコリー	中華めん 油 じゃがいも
22	木	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) つぶつぶコーンスープ 干草焼き 牛乳(※)	塩 しょうゆ シチューの素	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	ひじき 人参 しいたけ コーン 玉葱 パセリ	小麦粉 油 砂糖 クルトン
23	金	ごはん ごまふりかけ 八宝菜 味噌汁 牛乳(※)	塩 こしょう しょうゆ	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 わかめ えのき	米 油 ごま ごま油
24	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳(※)	コンソメ ソース こしょう 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
26	月	ごはん ししゃもフライ じゃがいものきんぴら 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ みりん	魚 さつまあげ 味噌 牛乳	人参 わかめこんにやく 白菜 ビーマン	米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも
27	火	ごはん ビビンバ 味噌汁 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ	豚肉 油あげ 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 果物	米 砂糖 油 ごま ごま油
28	水	きのこのスパゲッティ チーズ(りすぐみ) ハムと花野菜のサラダ フォローアップミルク(※)	こしょう ハヤシルー ケチャップ 塩 ソース	豚肉 チーズ ハム フォローアップミルク	人参 しいたけ えのき しめじ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン もやし	スパゲッティ 油 マヨネーズ
29	木	食パン(りすぐみ) ジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) マカロニグラタン りんご入りフレンチサラダ 牛乳(※)	酢 こしょう 塩 シチューの素	とり肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 白菜 りんご キュウリ 人参	小麦粉 油 マカロニ 砂糖
30	金	菜めし マーボー豆腐 華風あえ 牛乳(※)	しょうゆ 酢	豚肉 豆腐 ハム 味噌 牛乳	にんにく 葱 人参 なら もやし キュウリ 春雨 青菜	米 砂糖 ごま ごま油
31	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 なると 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖

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、午後のおやつ時に飲みます