

2020年5月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 金	<こどもの日給食> チキンサラダ こいのぼりロールサンド 春野菜の豆乳スープ いちご	キウイ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 ちくわ エビフライ ウインナー ささみ ベーコン 豆乳	パン マヨネーズ 米	キウイ レタス きゅうり わかめ いちご 玉ねぎ 人参 アスパラ ミニトマト ブロッコリー キャベツ
2 土	パン ミモザサラダ 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	照り焼き肉 団子	お菓子 牛乳	卵 肉団子 牛乳	パン マヨネーズ	レタス きゅうり トマト ケチャップ オレンジ
4 月	みどりの日						
5 火	子どもの日						
6 水	振替休日						
7 木	アスパラとたけのこの春巻き、レタス 切り干し大根とささみの梅和え 味噌汁 ごはん グレープフルーツ	お菓子 牛乳	ほうれん草 のクリーム 煮	お菓子 ミルク	えび 牛乳 豆腐 スキムミルク ささみ	春巻きの皮 米	アスパラ ほうれん草 切干大根 きゅうり 梅干し ねぎ たけのこ グレープフルーツ レタス ぶりのり
8 金	タンメン かぼちゃのキッシュ 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	磯ビーンズ	●ポテトもち お茶	豚肉 卵 チーズ 牛乳 大豆 しらす干し	中華麺 じゃが芋 もち 片栗粉 コーン	バナナ 玉ねぎ 人参 きくらげ たけのこ キャベツ もやし キウイ しめじ かぼちゃ ほうれん草 干しいたけ 青のり
9 土	パン 大根と豚肉の中華スープ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	小松菜とし らすの煮浸 し	お菓子 牛乳	しらす干し 牛乳 豚肉	パン	大根 人参 干しいたけ 小松菜 グレープフルーツ
11 月	たけのこご飯 味噌汁 アジの南蛮漬け さやえんどうの卵とじ オレンジ	お菓子 牛乳	芋きんとん	●焼き麩の きなこラス ク、ミルク	鶏肉 薄揚げ アジ きなこ スキムミルク 卵 マーガリン 牛乳	さつま芋 麩 米	たけのこ オレンジ 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ キャベツ さやえんどう しいたけ
12 火	パン 牛乳 フルーツポンチ 煮込ハンバーグ、ブロッコリー 水菜とレンコンのツナサラダ	ヨーグルト	パプリカの ナムル	おにぎり お茶	豚肉 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	パン パン粉 米	玉ねぎ マッシュルーム しめじ トマト ケチャップ ブロッコリー 水菜 レンコン バナナ キウイ みかん バイン 洋なし パプリカ
13 水	納豆チーズの茶巾焼き ごはん 人参しりしり 味噌汁 グレープフルーツ 鶏そぼろ	パン 牛乳	ほうれん草 のごま和え	お菓子 ミルク	納豆 薄揚げ チーズ ツナ 鶏肉 スキムミルク ごま 牛乳	パン 米 じゃが芋	ねぎ 人参 わかめ ほうれん草 グレープフルーツ
14 木	チキン味噌カツ、せんキャベツ・トマト 小松菜とちくわの塩昆布和え 澄まし汁 ごはん ヨーグルト	お菓子 牛乳	大根とベー コンのスー プ煮	バナナ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 味噌 ごま ちくわ ヨーグルト ベーコン	小麦粉 パン粉 麩 米	キャベツ トマト 小松菜 人参 干しいたけ 三つ葉 大根 バナナ 塩昆布
15 金	焼うどん ブロッコリーとゆで卵のサラダ きのこスープ いちご	キウイ 牛乳	えびシュー マイ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお ベーコン 卵 えびシューマイ	うどん 米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ ブロッコリー 干しいたけ キウイ しめじ ピーマン えのき いちご
16 土	パン クリームシチュー バナナ	お菓子 牛乳	サケとキャ ベツのスー プ煮	お菓子 牛乳	ウインナー サケ 牛乳	パン じゃが芋 シチューの素	玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ
18 月	あぶ玉丼 豚肉と野菜の味噌炒め 澄まし汁 オレンジ	お菓子 牛乳	ごぼうのお かか煮	●カルピス ミルクゼリ ー	牛乳 薄揚げ 卵 豚肉 はんぺん ゼラチン 花かつお	米 カルピス	玉ねぎ 人参 えのき 干しいたけ ほうれん草 のり キャベツ オレンジ ピーマン パプリカ 昆布 ごぼう
19 火	パン 鶏肉のトマトソース煮込み アスパラとコーンのソテー バナナ もやしとにらのコンソメスープ	ヨーグルト	しらすチー ズ	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 チーズ しらす干し	パン 米 コーン	玉ねぎ しめじ トマト パセリ ケチャップ アスパラ もやし にら バナナ
20 水	マグロのフライカレーソース 筑前煮 味噌汁 ごはん ヤクルト	パン 牛乳	海藻サラダ	お菓子 ミルク	マグロ 卵 牛乳 ヨーグルト (ひよこ組) スキムミルク	小麦粉 パン粉 パン マヨネーズ こんにやく ヤクルト 米 カレー粉	玉ねぎ ミニトマト 人参 ごぼう たけのこ チンゲン菜 しめじ 海藻
21 木	きのこスパゲッティ キャベツとちくわの煮浸し ポテトスープ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	ほうれん草 入り卵焼き	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン ちくわ 薄揚げ 花かつお 卵	スパゲッティ コーン じゃが芋 米	しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ のり ピーマン キャベツ ほうれん草 ブロッコリー グレープフルーツ 人参
22 金	たけのこ入りつくね、レタス かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁 ごはん 青りんごゼリー	オレンジ 牛乳	スナックえ んどうの塩 茹で	キウイ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ごま ツナ チーズ 豆腐	片栗粉 米 青りんごゼリーの素	たけのこ レタス かぼちゃ オレンジ 玉ねぎ ピーマン ケチャップ キウイ なめこ 大根 スナックえんどう ねぎ
23 土	パン ツナサラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	チキンナゲ ット	お菓子 牛乳	ツナ 牛乳 チキンナゲット	パン マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり キウイ ケチャップ
25 月	わかめコーンごはん 味噌汁 そら豆コロッケ、せんキャベツ ぜんまいの炒り煮 飲むヨーグルト	お菓子 牛乳	ブロッコリ ーのごまマ ヨ和え	お菓子 ミルク	牛乳 そら豆 チーズ ごま 卵 薄揚げ さつま揚げ ヨーグルト スキムミルク	コーン じゃが芋 パン粉 麩 米 マヨネーズ	わかめ 玉ねぎ キャベツ ぜんまい 人参 小松菜 ブロッコリー
26 火	パン 牛乳 サケのカレーニエル、ミニトマト 五目ビーフン いちご	ヨーグルト	きゅうりの ゆかり和え	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ 豚肉 牛乳	パン ジャム 小麦粉 ビーフン 米 カレー粉	ミニトマト 人参 キャベツ ピーマン いちご きゅうり ゆかり
27 水	豚肉の生姜焼き、レタス ごぼうサラダ 味噌汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	しめじのお かか煮	●クリーム チーズスコ ーン、牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 薄揚げ 花かつお バター クリームチーズ	マヨネーズ 米 小麦粉 パン	レタス ごぼう 人参 きゅうり たけのこ わかめ しめじ キウイ 生姜
28 木	キスの香味揚げ、大根おろし わらびの中華和え 味噌汁 ごはん ヨーグルト	お菓子 牛乳	コーンポテ ト	バナナ 牛乳	牛乳 キス ヨーグルト	てんぷら粉 コーン じゃが芋 マヨネーズ 米	大根 わらび 人参 レタス 玉ねぎ しめじ バナナ 青のり
29 金	もやしラーメン アスパラサラダ 牛乳 グレープフルーツ	キウイ 牛乳	高野豆腐の 揚げ煮	おにぎり お茶	牛乳 卵 ささみ 高野豆腐	中華麺 米 マヨネーズ	もやし 人参 干しいたけ にら ねぎ アスパラ トマト レタス グレープフルーツ キウイ
30 土	パン 春雨スープ いちご	お菓子 牛乳	ブロッコリ ーと卵の炒 め物	お菓子 牛乳	春雨 ベーコン 卵 牛乳	パン	人参 干しいたけ ピーマン いちご ブロッコリー