

2021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 土	パン コーンポタージュ 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	牛乳 ベーコン サケ	パン コーン シチューの素	玉ねぎ パセリ キャベツ バナナ
3 月	憲法記念日						
4 火	みどりの日						
5 水	子どもの日						
6 木	<子どもの日行事食> こいのぼりピザトースト 春雨スープ アスパラの肉巻き・トマト 白菜のツナマヨ和え いちご	お菓子 牛乳		お菓子 スキムミル ク	フランクフルト チーズ スキムミルク 豚肉 ツナ 牛乳	パン マヨネーズ 春雨	玉ねぎ ピーマン オリーブ アスパラ トマト 白菜 干しいたけ 人参 ニラ いちご ピザソース
7 金	焼きうどん 切干大根の梅和え グレープフルーツ 澄まし汁	バナナ 牛乳	はんぺんの バターソテ ー	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお ちくわ ごま うずら卵 はんぺん バター	うどん 米 麩(ひよこ)	キャベツ 玉ねぎ ピーマン バナナ 切干大根 きゅうり 梅干し とろろ昆布 グレープフルーツ 人参
8 土	パン チキンサラダ 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	タラのピカ タ	お菓子 牛乳	ささみ 牛乳 タラ 卵 チーズ	パン マヨネーズ 小麦粉	トマト わかめ オレンジ パセリ レタス
10 月	<仲良しデー試食> カレーピラフ ひじき入り肉だんご・レタス ブロッコリーのごまおかか和え みそ汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	さつま芋の グラッセ	お菓子 牛乳	牛乳 ウィンナー 鶏肉 豆腐 卵 ごま 花かつお バター	パン粉 片栗粉 マヨネーズ 米 さつま芋	玉ねぎ ミックスベジタブル ひじき ねぎ 人参 レタス ブロッコリー しめじ さやえんどう キウイ
11 火	パン 牛乳 バナナ キャベツとじゃが芋のスパニッシュオムレツ 野菜のベーコン炒め	ヨーグルト	大豆の甘辛 揚げ	おにぎり お茶	ヨーグルト マーガリン 卵 ツナ ベーコン 牛乳 大豆	パン ジャム 片栗粉 じゃが芋 米	キャベツ 水菜 バナナ ケチャップ
12 水	サバの味噌煮・人参グラッセ チンジャオロース 卵とトマトの中華スープ ごはん グレープフルーツ	パン 牛乳	ほうれん草 のピーナッ ツ和え	●甘納豆の マフィン 牛乳	牛乳 サバ バター 豚肉 卵 ピーナッツ粉 豆乳 アーモンドプードル	片栗粉 小麦粉 パン 甘納豆 米	人参 たけのこ ピーマン パブリカ トマト ねぎ グレープフルーツ ほうれん草
13 木	キャベツメンチカツ・レタス 五目豆 みそ汁 ごはん ヨーグルト	バナナ 牛乳	トマトサラ ダ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 大豆 ちくわ 薄揚げ ヨーグルト	パン粉 片栗粉 米 小麦粉 じゃが芋	バナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 レタス ケチャップ ごぼう 昆布 あおさ トマト
14 金	ワンタンメン 玉ねぎとわかめの和風サラダ 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	大学かぼち ゃ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお ごま	ワンタンの皮 中華麺 米 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり ほうれん草 たけのこ わかめ レタス オレンジ かぼちゃ ねぎ
15 土	パン ポトフ キウイ	お菓子 牛乳	キスの香り 揚げ	お菓子 牛乳	ウィンナー キス 牛乳	パン じゃが芋 てんぷら粉	キャベツ 人参 ブロッコリー キウイ
17 月	カジキマグロのパセリバター焼き 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁 ごはん グレープフルーツ	お菓子 牛乳	小松菜のご ま昆布和え	お菓子 牛乳	カジキマグロ 牛乳 バター 豚肉 豆腐 ごま	小麦粉 じゃが芋 片栗粉 米	パセリ エリンギ まいたけ しめじ 絹さや なめこ 大根 グレープフルーツ 小松菜 昆布
18 火	<お弁当の日> ひよこ給食 パン キャベツスープ バナナ 鶏のさっぱり煮 かぼちゃとウィンナーのソテー	ヨーグルト	スティック きゅうり	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 ウィンナー	パン マヨネーズ コーン 米	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり
19 水	中華丼 わらびのお浸し みそ汁 いちご	パン 牛乳	のり巻きチ ーズ	●お好み焼 き 牛乳	牛乳 えび カニカマ チーズ うずらの卵 花かつお 豚肉 ベーコン 卵 油揚げ	片栗粉 お好み焼き粉 米 マヨネーズ	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 白菜 たけのこ きくらげ わらび 人参 えのき ねぎ いちご のり 青のり
20 木	豚肉の梅しそフライ・せんキャベツ ぜんまいの炒め煮 澄まし汁 ごはん ヤクルト	オレンジ 牛乳	スナッフ えんどうの 塩茹で	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 さつま揚げ ヨーグルト(ひよこ) 卵	小麦粉 パン粉 花麩 マヨネーズ ヤクルト 米	オレンジ 梅干し 青じそ 人参 キャベツ ぜんまい こんにやく みつ葉 スナッフえんどう
21 金	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ キウイ 豆腐とアスパラのホワイトスープ	お菓子 牛乳	しらす入り 炒り卵	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 卵 しらす干し	スパゲッティ コーン 片栗粉 マヨネーズ シチューの素 米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ キウイ キャベツ きゅうり アスパラ
22 土	パン 肉だんごスープ いちご	お菓子 牛乳	人参しりし り	お菓子 牛乳	肉だんご ツナ 卵 牛乳	パン	キャベツ 干しいたけ 春雨 いちご 人参
24 月	豚平焼き わかめとささみの酢みそ和え 澄まし汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	コーンポテ ト	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ささみ 花かつお はんぺん	マヨネーズ コーン じゃが芋 米	キャベツ 青のり わかめ もやし きゅうり 水菜 バナナ
25 火	パン 牛乳 タラのケチャップ和え・ブロッコリー キャベツの塩昆布和え キウイ	ヨーグルト	たけのこの ベーコン炒 め	おにぎり お茶	牛乳 タラ ごま ヨーグルト ベーコン	パン ジャム 米 片栗粉	ブロッコリー ケチャップ キャベツ 昆布 たけのこ キウイ
26 水	キーマカレー シーザーサラダ フルーツポンチ	パン 牛乳	しめじのお かか煮	●おからの ショコラ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 花かつお ベーコン 粉チーズ おから バター	マヨネーズ 米 パン	玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 洋なし バナナ ピーマン ブロッコリー レタス キウイ みかん パイン しめじ
27 木	酢豚 若竹煮 みそ汁 ごはん ヨーグルト	お菓子 牛乳	サケフレク ク	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ヨーグルト サケフレク うずらの卵 薄揚げ	片栗粉 米 庄内麩	玉ねぎ 人参 しいたけ パイン ケチャップ たけのこ わかめ ふき ピーマン
28 金	きつねうどん 新じゃが・アスパラ・ウィンナーのガリハタ ソテー 牛乳 オレンジ	キウイ 牛乳	大根とサケ の煮物	おにぎり お茶	牛乳 薄揚げ 卵 サケ なんと ウィンナー バター	うどん じゃが芋 米	キウイ ほうれん草 アスパラ オレンジ 大根
29 土	パン 牛乳 ツナサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	鶏の照り焼 き	お菓子 牛乳	ツナ 牛乳 鶏肉	パン コーン マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ
31 月	天津飯 ごぼうとひじきのサラダ みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	肉だんごの トマト煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 カニカマ グリーンピース ささみ 油揚げ 肉だんご	片栗粉 マヨネーズ 米	たけのこ ねぎ ごぼう ひじき 人参 きゅうり 小松菜 キウイ トマト

集米日 21(金)

5合(約750g)