

2022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)
2 月	【こどもの日行事食】アンパンマンライス はんぺんのチーズサンドフライ ほうれん草の磯辺和え 春野菜の豆乳スープ デザート	お菓子 牛乳		バナナ 牛乳	鶏ひき肉 ウィンナー はんぺん チーズ 卵 ベーコン 豆乳	牛乳 バター コーン 小麦粉 パン粉 米 デザート	玉ねぎ ブロッコリー レタス ほうれん草 もやし のり キャベツ アスパラ 人参 バナナ
6 金	塩ラーメン ジャーマンポテト 牛乳 グレープフルーツ	ヨーグルト	高野豆腐 の揚げ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 なると ウィンナー 牛乳 高野豆腐	中華麺 コーン じゃがいも バター 片栗粉 米	人参 キャベツ もやし ねぎ 干しいたけ きくらげ 玉ねぎ ピーマン グレープフルーツ
7 土	あんかけラーメン ブロッコリーとゆで卵のサラダ 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	トマトと ツナの和 え物	お菓子 牛乳	豚肉 卵 牛乳 ツナ	中華麺 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ ブロッコリー オレンジ トマト
9 月	ポークケチャップ レタス 切り干し大根の詰め煮 ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	わかめの 中華和え	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳 ごま	片栗粉 麩 米	レタス 切り干し大根 人参 干しいたけ 小松菜 キウイ わかめ
10 火	きなご揚げパン ロールキャベツ じゃがいもとベーコンのマヨグラタン にら玉スープ バナナ	ヨーグルト	ブロッコ リーのお かか和え	おにぎり お茶	ヨーグルト きな粉 鶏ひき肉 卵 ベーコン 牛乳 チーズ 花かつお	バターロール パン粉 じゃがいも 米 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ しめじ にら バナナ ブロッコリー
11 水	卵とカニカマの春巻き レタス 五目豆 ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	パン 牛乳	小松菜と しらすの ひりかけ	バナナ 牛乳	牛乳 卵 カニカマ 大豆 豚肉 しらす干し ヨーグルト	春巻きの皮 ヤクルト マヨネーズ 米 パン	ねぎ レタス 人参 ごぼう れんこん なめこ 大根 小松菜 バナナ
12 木	サバのみそ煮 人参グラッセ かぼちゃとなすのマリネ ごはん すまし汁 いちご	キウイ 牛乳	豚肉とご ぼうのし ぐれ煮	●ヨーグル トケーキ	牛乳 サバ ベーコン 豆腐 豚肉 ヨーグルト ゼラチン	バター 生クリーム 米	キウイ 人参 かぼちゃ なす とろろ昆布 三つ葉 いちご ごぼう
13 金	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	たこウイ ンナー	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 なると ハム ウィンナー	うどん カレールウ コーン マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり オレンジ
14 土	鶏塩うどん サケと大根の煮物 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	わかめ入 り卵焼き	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 サケ	うどん	人参 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 大根 キウイ
16 月	えびとコーンのガーリックチャーハン 鶏だんごとキャベツのトマト煮 みそ野菜スープ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	若竹煮	お菓子 牛乳	牛乳 えび 鶏ひき肉 卵 ベーコン	コーン バター パン粉 米	玉ねぎ キャベツ しめじ トマト チンゲン菜 ごぼう 人参 たけのこ ねぎ わかめ グレープフルーツ
17 火	卵ロールサンド ポトフ 赤魚のカレー揚げ スナックえんどうの塩ゆで フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	ほうれん 草の白和 え	おにぎり お茶	牛乳 卵 赤魚 ウィンナー ヨーグルト 豆腐 ごま	バターロール 小麦粉 マーガリン マヨネーズ じゃがいも	スナックえんどう 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 ほうれん草
18 水	豆腐のカニ風味あんかけ わらびとささみの中華和え ごはん みそ汁 オレンジ	パン 牛乳	まいたけ の天ぷら	●なんば んこ 牛乳	牛乳 豆腐 カニカマ ささみ 卵 牛乳 ごま	片栗粉 上新粉 マーガリン 米 パン	小松菜 えのき 干しいたけ わらび 人参 きゅうり レタス たけのこ にら オレンジ まいたけ
19 木	豚肉の生姜焼き レタス キャベツののりじゃこ和え ごはん すまし汁 キウイ	ヨーグルト	マッシュ ポテト	バナナ 牛乳	ヨーグルト 豚肉 しらす干し 牛乳 ごま	マヨネーズ 花麩 じゃがいも 米	レタス キャベツ のり しいたけ 三つ葉 キウイ バナナ
20 金	ミートソーススパゲッティ 水菜とレタスの韓国風サラダ きのこスープ いちご	グレープ フルーツ 牛乳	はんぺん のバター 焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 カニカマ ベーコン はんぺん	スパゲッティ 片栗粉 バター 米	グレープフルーツ 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト 水菜 レタス のり しめじ えのき 干しいたけ いちご
21 土	パン クリームシチュー バナナ	お菓子 牛乳	タラの野 菜あんか け	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 タラ	パン じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 バナナ 干しいたけ ほうれん草
23 月	シーフードカレー ささみとひじきのオリーブポン酢サラダ 杏仁豆腐	キウイ 牛乳	煮卵	●抹茶蒸 しパン 牛乳	牛乳 えび ほたて グリーンピース ささみ 卵	じゃがいも コーン カレールウ 小麦粉 甘納豆 米	キウイ 玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり トマト みかん缶 パイン缶
24 火	サケのパセリバター焼き トマト キャベツとにらのお浸し パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	照り焼き 肉だんご	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ 牛乳 鶏ひき肉 卵	食パン ジャム バター 米 片栗粉	トマト キャベツ にら バナナ 玉ねぎ
25 水	三色丼 みそ汁 アスパラときくらげのオイスターソース 炒め グレープフルーツ	パン 牛乳	きゅうり の酢の物	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン 豆腐	米 パン	ほうれん草 アスパラ きくらげ 玉ねぎ えのき わかめ グレープフルーツ きゅうり
26 木	鶏肉の竜田揚げ レタス キャロットラペ ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	小松菜と ちくわの ナムル	キウイ 牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ちくわ	片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 米	レタス 人参 ぶりのり ねぎ 小松菜 キウイ
27 金	あんかけ焼きそば スナックえんどうとコーンのマヨサラダ 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	お魚ソー セージ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うずらの卵 魚肉ソーセージ	焼きそば 片栗粉 コーン マヨネーズ 米	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし 干しいたけ きくらげ スナックえんどう レタス オレンジ
28 土	もやしラーメン かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	大豆の甘 辛煮	お菓子 牛乳	牛乳 ハム 卵 チーズ 大豆	中華麺 小麦粉	もやし わかめ ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ グレープフルーツ
30 月	【三園交流遠足】揚げだし豆腐 ささみの酢みそ和え ごはん すまし汁 キウイ	お菓子 牛乳	人参しり しり	●シリア ルクッキ ー 牛乳	牛乳 豆腐 ささみ うずらの卵 ツナ 卵	片栗粉 麩 米 フルーツグラノーラ バター 小麦粉	大根 ねぎ きゅうり もやし わかめ ほうれん草 キウイ 人参
31 火	アスパラのベーコン巻き、トマト たけのこの金平 パン 牛乳 グレープフルーツ	ヨーグルト	キャベツ の卵とじ	おにぎり お茶	ヨーグルト ベーコン ちくわ 牛乳 卵	食パン ジャム 米	アスパラ トマト たけのこ 人参 グレープフルーツ キャベツ

集米日 20(金)