

2023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 月	鶏肉と野菜の揚げ浸し ひじきの炒り煮 ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	きゅうりと しらすの酢 の物	●よもぎケ ーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 さつま揚げ うす揚げ しらす干し 卵	片栗粉 小麦粉 バター 米	なす パプリカ ピーマン ひじき 人参 糸こんにゃく キャベツ オレンジ きゅうり よもぎ
2 火	【こどもの日行事食】鯉のぼりピザトースト ソーセージカツ ミモザサラダ アスパラと豆腐のホワイトスープ いちご	ヨーグルト		おにぎり お茶	ヨーグルト チーズ 牛乳 フランクフルト 卵 豆腐 魚肉ソーセージ	パン マヨネーズ 小麦粉 パン粉 米 コーン缶 バター	玉ねぎ ピーマン いちご トマト ブラックオリーブ ブロッコリー レタス レモン アスパラ
3 水	憲法記念日						
4 木	みどりの日						
5 金	こどもの日						
6 土	カレーピラフ ベーコンポテトスープ ツナサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	ブロッコリー のスープ 煮	お菓子 牛乳	牛乳 ウインナー ツナ缶 ベーコン	バター マヨネーズ じゃがいも 米	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 キャベツ きゅうり ピーマン グレープフルーツ ブロッコリー
8 月	中華風おこわ シューマイ レタス 豆苗ともやしの煮浸し 糸寒天とニラのスープ キウイ	お菓子 牛乳	かぼちゃの 天ぷら	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ 花かつお 卵	もち米 ごま油 片栗粉 天ぷら粉 シューマイの皮	人参 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 生姜 レタス 豆苗 もやし 糸寒天 ニラ キウイ かぼちゃ
9 火	アスパラとベーコンのチーズ春巻き、トマト キャベツののりじゃこ和え パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	かに玉風	おにぎり お茶	ヨーグルト ベーコン 卵 チーズ しらす干し ごま 牛乳 カニカマ	パン ジャム ごま油 春巻きの皮 片栗粉 米	アスパラ トマト キャベツ のり バナナ ねぎ
10 水	チキンカツ せんキャベツ 切り干し大根の含め煮 ごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	コーンお焼 き	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ごま 油揚げ はんぺん ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米 コーン缶 パン	キャベツ 切り干し大根 人参 干しいたけ 三つ葉 パセリ
11 木	サケの照り焼き 大根おろし 豚肉とじゃがいものコンソメ炒め ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	ほうれん草 のごま和え	●焼麩のき な粉ラスク 牛乳	牛乳 サケ 豚肉 豆腐 ごま 麩 きな粉	じゃがいも バター オリーブオイル 米	大根 ごぼう ピーマン パセリ わかめ ねぎ グレープフルーツ ほうれん草 人参
12 金	チャンポン ブロッコリーのタルタルソース焼き 牛乳 オレンジ	バナナ 牛乳	照り焼き肉 団子	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 エビ ハム 板かまぼこ 卵 チーズ 肉団子	中華麺 ごま油 米 マヨネーズ	バナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ きくらげ たけのこ パセリ ブロッコリー オレンジ
13 土	焼きそば 海藻サラダ ニラ玉スープ キウイ	お菓子 牛乳	チキンナゲ ット	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ 卵 チキンナゲット	中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 青のり 海藻ミックス きゅうり ニラ キウイ
15 月	豚肉と豆腐の中華風旨煮 みそ汁 かぼちゃのクリームチーズサラダ ごはん ふりかけ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	舞茸のバタ ーソテー	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ グリーンピース ハム ふりかけ(おおか)	ごま油 片栗粉 米 オリーブオイル バター	人参 干しいたけ きくらげ 白菜 かぼちゃ レモン なめこ 大根 ねぎ グレープフルーツ 舞茸
16 火	あんバターサンド ミネストローネ キウイ たけのこコーン入り肉団子 レタス じゃがいもとピーマンのカレーマリネ	ヨーグルト	わかめの 中華和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ベーコン	パン バター マヨネーズ あんこ コーン缶 パン粉 オリーブオイル じゃがいも 米	たけのこ ねぎ レタス ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ トマト缶 キウイ わかめ
17 水	サバの竜田揚げ ブロッコリー 白和え ごはん すまし汁 ヤクルト	パン 牛乳	鶏そぼろ	●バナナ クレープ 牛乳	牛乳 サバ 豆腐 ごま 花麩 鶏ひき肉 卵	片栗粉 小麦粉 ヤクルト 米 パン ホイップクリーム	ブロッコリー 人参 ほうれん草 きくらげ 糸こんにゃく 生姜 とろろ昆布 バナナ
18 木	ルーロー飯風 人参しりしり みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	アスパラ ソテー	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ツナ缶 油揚げ	ごま油 米	たけのこ 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 しめじ ねぎ オレンジ アスパラ
19 金	スパゲティナポリタン ささみとレタスのごまマヨ和え ポバイスープ バナナ	オレンジ 牛乳	ちくわの天 ぷら	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 ささみ ごま ベーコン ちくわ	スパゲティ マヨネーズ オリーブオイル コーン缶 天ぷら粉 米	オレンジ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン レタス きゅうり ほうれん草 バナナ 青のり
20 土	卵サンド ポトフ フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	サケと大根 の煮物	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ウインナー グリーンピース ヨーグルト サケ	パン マーガリン マヨネーズ じゃがいも	人参 玉ねぎ バナナ りんご キウイ 大根
22 月	ポークケチャップ レタス アスパラ入りポテトサラダ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	トマトとツ ナの和え物	●杏仁豆腐 フルーツソ ース	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ ツナ缶	じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 米	玉ねぎ にんにく レタス 人参 アスパラ 小松菜 キウイ トマト 寒天 黄桃缶
23 火	白身魚のムニエルきのごクリームソース 玉ねぎと小松菜の卵炒め パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	キャベツと ベーコンの スープ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 白身魚 卵 牛乳 ベーコン	パン ジャム 小麦粉 バター ごま油 米	えのき しめじ しいたけ パセリ 小松菜 玉ねぎ バナナ キャベツ
24 水	カレー風味の納豆チキンナゲット、トマト もやしのナムル ごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	なすのみそ 炒め	グレープ フルーツ 牛乳	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 納豆 ハム ちくわ ヨーグルト	パン 小麦粉 ごま油 米	玉ねぎ にんにく トマト もやし きゅうり わかめ ねぎ なす グレープフルーツ
25 木	山菜鶏うどん コブサラダ 牛乳 いちご	お菓子 牛乳	はんぺんの チーズ焼き	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 うす揚げ 板かまぼこ 卵 ハム はんぺん チーズ	うどん ドレッシング 米	人参 たけのこ しめじ わらび ふき ねぎ きゅうり アボカド レタス いちご 青のり
26 金	親子遠足						
27 土	キャベツの卵とじうどん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	ほうれん草 とコーンの ソテー	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豚ひき肉 グリンピース	うどん コーン缶	人参 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ 生姜 バナナ ほうれん草
29 月	赤魚のホイル焼き ごはん わらびとささみの中華和え すまし汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	フライドポ テト	お菓子 牛乳	牛乳 赤魚 ささみ 豆腐 卵	マヨネーズ 米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ わらび レタス 三つ葉 グレープフルーツ
30 火	ピーマンの肉詰め トマト キャベツとゆで卵のサラダ パン きのごスープ キウイ	ヨーグルト	ブロッコリー のクリー ム煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ハム ごま	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま油 片栗粉 米	ピーマン 玉ねぎ トマト えのき キャベツ しめじ 干しいたけ 生姜 キウイ ブロッコリー
31 水	油淋鶏 レタス 若竹煮 ごはん みそ汁 オレンジ	パン 牛乳	人参の金平	●チーズ クッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ チーズ	片栗粉 ごま油 米 じゃがいも 小麦粉 バター パン	生姜 にんにく ねぎ レタス たけのこ わかめ ニラ オレンジ 人参

集米日 19日(金)