

2024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 水	松風焼き レタス ほうれん草とちくわの磯辺和え ごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	コーンポ テト	●よもぎ 蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ごま ちくわ 豆腐	パン粉 マヨネーズ じゃがいも コーン缶 米 パン 小麦粉	玉ねぎ しいたけ のり レタス 人参 ほうれん草 三つ葉 キウイ よもぎ 青のり
2 木	【こどもの日行事食】アンパンマンピラフ アスパラのベーコン巻き トマト ミモザサラダ キャベツスープ いちごゼリー	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ウインナー ベーコン 魚肉ソーセージ カニカマ	バター コーン缶 米 ゼリーの素	玉ねぎ レーズン ブロッコリー トマト アスパラ きゅうり レタス パプリカ キャベツ 干しいたけ いちご
3 金	憲法記念日						
4 土	みどりの日						
6 月	こどもの日 振替休日						
7 火	ポテトミートグラタン ピーマンとカニカマのごまおかか和え パン きのごスープ オレンジ	ヨーグル ト	エビシュ ーマイ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 チーズ カニカマ ごま 花かつお ベーコン エビシューマイ	パン ジャム バター じゃがいも 小麦粉 ごま油 米	玉ねぎ トマト缶 にんにく パセリ ピーマン しめじ えのき 干しいたけ オレンジ
8 水	鶏肉と大根の煮物 油揚げとねぎのツナ和え ごはん みそ汁 グレープフルーツ	パン 牛乳	フライド パンプキ ン	●人参ク ッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ごま 油揚げ ツナ缶 麩 アーモンド	バター 小麦粉 米 パン	大根 しめじ ねぎ キャベツ かぼちゃ グレープフルーツ 人参
9 木	タラのフライ タルタルソース もやしとハムのナムル ごはん すまし汁 ヨーグルト	バナナ 牛乳	豚みそそ ぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 タラ 卵 ハム 麩 ヨーグルト 豚ひき肉	小麦粉 パン粉 米 ごま油 マヨネーズ	バナナ トマト もやし きゅうり ほうれん草
10 金	五目みそラーメン 蓮根の梅おかか和え 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	青のり入 り卵焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 花かつお	中華麺 コーン缶 米	人参 ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ 蓮根 梅干し キウイ 青のり
11 土	チャンポン かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	海藻サラ ダ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ ベーコン チーズ	中華麺 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ かぼちゃ ピーマン バナナ 海藻ミックス きゅうり
13 月	天津飯 ひじきとささみのサラダ みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	パプリカの オイスター ソース炒め	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	ごま油 片栗粉 米 マヨネーズ	筍 ねぎ ひじき きゅうり 人参 小松菜 しめじ グレープフルーツ パプリカ
14 火	筍とコーン入り肉団子 レタス チンゲン菜と卵の塩昆布和え パン 牛乳 オレンジ	ヨーグル ト	キャロッ トラベ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 しらす干し 牛乳	パン ジャム コーン缶 片栗粉 マヨネーズ 米 オリーブオイル	筍 玉ねぎ 生姜 レタス チンゲン菜 塩昆布 オレンジ 人参
15 水	サバのみそ煮 人参グラッセ ごはん アスパラとベーコンのソテー すまし汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	パン 牛乳	キャベツ の卵とじ	●レーズ ン スコー ン 牛乳	牛乳 サバ ベーコン 豆腐 ヨーグルト 卵	バター ヤクルト 米 小麦粉 パン	生姜 人参 アスパラ 玉ねぎ なめこ ねぎ キャベツ レーズン
16 木	ニラの肉巻き揚げ レタス 若竹煮 ごはん みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	かぼちゃ とツナの マリネ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 麩 ツナ缶	片栗粉 マヨネーズ 米	ニラ 生姜 レタス トマト 筍 わかめ 大根 セリ バナナ かぼちゃ
17 金	カレーうどん キャベツののりじゃこ和え 牛乳 キウイ	オレンジ 牛乳	マッシュ ポテト	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 なたと しらす干し	うどん ごま油 米 じゃがいも カレールー	オレンジ 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ のり キウイ パセリ
18 土	きのご鶏うどん 中華風サラダ 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	ほうれん 草のおか か和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ なたと ハム ごま 花かつお	うどん	人参 干しいたけ しめじ なめこ ねぎ もやし きゅうり わかめ グレープフルーツ ほうれん草
20 月	赤魚のホイル焼き じゃがいもとニラのそぼろ煮 ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	きゅうり の浅漬け	●豆乳黒 ごまプリ ン	牛乳 赤魚 豚ひき肉 うす揚げ 豆乳 ごま ゼラチン	マヨネーズ じゃがいも 生クリーム 米	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ニラ さやえんどう グレープフルーツ きゅうり
21 火	ソーセージカツドック コブサラダ アスパラと豆腐のクリームスープ フルーツポンチ	ヨーグル ト	しめじの 甘辛煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 鶏肉 魚肉ソーセージ 豆腐 牛乳	パン マヨネーズ 米 小麦粉 パン粉 シチューの素	キャベツ アボカド きゅうり パプリカ アスパラ 玉ねぎ バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 しめじ
22 水	チンジャオロース 車麩の卵とじ ごはん みそ汁 オレンジ	パン 牛乳	なすとさ さみの和 え物	バナナ 牛乳	牛乳 豚肉 車麩 卵 なたと ささみ	ごま油 片栗粉 米 じゃがいも パン	筍 ピーマン パプリカ 生姜 玉ねぎ 三つ葉 ぶのり ねぎ オレンジ なす 青じそ バナナ
23 木	キャベツとしらすのペペロンチーノ ブロッコリーとささみのごまポン酢和え 糸寒天とカニカマのスープ キウイ	お菓子 牛乳	高野豆腐 のオラン ダ煮	おにぎり お茶	牛乳 しらす干し ごま ささみ カニカマ 高野豆腐	スパゲッティ ごま油 オリーブオイル 米 片栗粉	パプリカ キャベツ しめじ にんにく ブロッコリー トマト 糸寒天 ねぎ 干しいたけ キウイ
24 金	【親子遠足~ひよこ組の給食】 鶏の照り焼き丼 みそ汁 ふきと油揚げの煮物 いちご	バナナ 牛乳	もやしの カレーソ テー	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 さつま揚げ 花かつお	米	バナナ 生姜 ほうれん草 ふき 人参 わかめ ねぎ いちご もやし
25 土	卵サンド 肉団子と白菜のスープ フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	小松菜と ちくわの 煮浸し	お菓子 牛乳	牛乳 卵 肉団子 ヨーグルト ちくわ 花かつお	パン マヨネーズ マーガリン	白菜 干しいたけ 人参 ねぎ バナナ パイン缶 キウイ 小松菜
27 月	鶏そぼろごはん 豆腐の中華煮 ジャーマンかぼちゃ みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	はんぺん のチーズ 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 ウインナー 卵 はんぺん チーズ	片栗粉 ごま油 米 バター	生姜 人参 干しいたけ ニラ 玉ねぎ かぼちゃ わかめ えのき 青のり グレープフルーツ
28 火	春キャベツとチキンのソテー-ジンジャーソース 切干大根のみそマヨ和え パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	しめじの おかか煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 カニカマ 花かつお	パン ジャム 小麦粉 バター マヨネーズ 米	キャベツ 生姜 玉ねぎ トマト バナナ 切干大根 人参 きゅうり しめじ
29 水	青じそと梅の豚肉巻きフライ、せんキャベツ わらびとちくわの中華和え ごはん みそ汁 オレンジ	パン 牛乳	さつまい もグラッ セ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ちくわ ごま 豆腐	小麦粉 パン粉 米 さつまいも バター パン	梅干し 青じそ キャベツ わらび 人参 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
30 木	サケの煮付け ブロッコリー じゃがいもとピーマンのきんぴら ごはん みそ汁 ヨーグルト	バナナ 牛乳	舞茸の天 ぶら	●ちんび ん 牛乳	牛乳 サケ 豚肉 油揚げ ヨーグルト	じゃがいも ごま油 天ぶら粉 米 ホットケーキミックス	バナナ ブロッコリー ピーマン 人参 筍 セリ 舞茸
31 金	麻婆焼きそば トマトとわかめの和風サラダ レタスと卵のスープ キウイ	お菓子 牛乳	お魚ソー セージ	おにぎり お茶	牛乳 豆腐 豚肉 卵 花かつお カニカマ 魚肉ソーセージ	中華麺 ごま油 米 片栗粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり わかめ トマト レタス キウイ

集米日 21日(火)