

5月の献立表

入園・進級してから1ヶ月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたと同時に疲れもやすい時期です。毎日元気に過ごせるよう休養もしっかりとり、野菜をたくさん取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。



日 曜日	献立名			おやつ	材料名 (アレルギーのお子様は除去食になります。)	幼児主食	乳児主食
1 水	こいのぼりランチ			お菓子		ごはん	ごはん 牛乳
2 木	肉ごぼう丼	みそ汁	果物	ごまクッキー	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 グリーンピース いりこ じゃがいも わかめ りんご	ごはん	ごはん 牛乳
3 金	憲法記念日						
4 土	みどりの日						
5 日	こどもの日						
6 月	振替休日						
7 火	きつねうどん	果物		メロンパン	うどん麺 油揚げ しいたけ 小ねぎ バナナ		ごはん 牛乳
8 水	誕生会ランチ			お菓子		ごはん	ごはん 牛乳
9 木	塩唐揚げ	わかめサラダ	みそ汁	バナナケーキ	鶏もも わかめ きゅうり コーン 人参 いりこ 玉葱 油揚げ	ごはん	ごはん 牛乳
10 金	チーズハンバーグ	ごま和え	コンソメスープ	ヨーグルト	合びき 鶏ミンチ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 パセリ	パン	パン 牛乳
11 土	マーボー春雨	じゃがいも天	野菜スープ	果物	豚ミンチ 春雨 ピーマン 人参 玉葱 じゃがいも 大根	ごはん	ごはん 牛乳
12 日							
13 月	鶏チーズ焼き	キャベツのサラダ	ポテトスープ	カルピス	鶏むね キャベツ きゅうり 人参 じゃがいも ほうれん草	パン	パン 牛乳
14 火	ちゃんぽん麺	果物		ゼリー	ちゃんぽん麺 人参キャベツ コーン 玉ねぎ もやし オレンジ		ごはん 牛乳
15 水	豚玉丼	おかか和え	みそ汁	ラスク	豚肉 玉葱 人参 小ねぎ 卵 キャベツ きゅうり いりこ わかめ しめじ	ごはん	ごはん 牛乳
16 木	ササミフライ	酢の物	もやしスープ	パインケーキ	ササミ わかめ きゅうり トマト もやし 人参 小ねぎ	ごはん	パン 牛乳
17 金	魚の西京焼き	春雨サラダ	のっぺい汁	マカロニあべかわ	白身魚 春雨 きゅうり 人参 コーン 里芋 油揚げ わかめ	ごはん	ごはん 牛乳
18 土	照り焼きチキン	グリーンサラダ	ココロスープ	ヨーグルト	鶏もも レタス きゅうり ブロッコリー 大根 人参	ごはん	ごはん 牛乳
19 日							
20 月	ミートスパ	野菜サラダ	コンソメスープ	果物	スパゲティ 合びき 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン 人参	パン	パン 牛乳
21 火	巣ごもり	ワンタン風スープ		蒸しパン	卵 キャベツ 人参 ベーコン 玉ねぎ 小ねぎ	ごはん	ごはん 牛乳
22 水	ひじきつくね	中華サラダ	卵スープ	チョコチップクッキー	鶏ミンチ ひじき 人参 玉ねぎ もやし トマト きゅうり コーン 卵 しめじ 小ねぎ	ごはん	ごはん 牛乳
23 木	豚汁うどん	果物		シュガーパイ	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 小ねぎ 白菜 りんご		ごはん 牛乳
24 金	ピーマン肉詰め	グリーンサラダ	わかめスープ	飲むヨーグルト	ピーマン 合びき 鶏ミンチ 卵 レタス きゅうり ブロッコリー わかめ 玉ねぎ ごま	ごはん	パン 牛乳
25 土	保育参観						
26 日							
27 月	ちくわの磯辺揚げ	マカロニサラダ	野菜スープ	フルーツポンチ	ちくわ マカロニ きゅうり ツナ 人参 じゃがいも	ごはん	パン 牛乳
28 火	ローストチキン	ごま和え	ココロスープ	ヨーグルト	鶏もも キャベツ もやし きゅうり 大根 人参	ごはん	ごはん 牛乳
29 水	しょうゆラーメン	果物		揚げバナナ	豚ミンチ ちゃんぽん麺 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ もやし 小ねぎ りんご		ごはん 牛乳
30 木	魚のカレー揚げ	酢の物	みそ汁	カトルカール	白身魚 わかめ きゅうり トマト いりこ じゃがいも 人参 小ねぎ	ごはん	ごはん 牛乳
31 金	グラタン風	野菜サラダ	オニオンスープ	みたらし団子	鶏もも マカロニ 人参 玉ねぎ チーズ きゅうり キャベツ トマト	パン	パン 牛乳

仕入状況により、献立の変更がある場合があります。