

# 5月 献立表

たかばた保育園

令和 2年 5月

日	曜	献立	食品のおもなはたらき		
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる
1	金	昆布のまぜごはん 生あげの和風煮 牛乳 ゼリー	①ごはん 和風だし ②和風だし	①しらす ちくわ 塩昆布 しょうゆ ②鶏ひき肉 生あげ	①にんじん 干しいたけ さやいんげん えのき ②もやし 枝豆
2	土	スナックロール 野菜ジュース バナナ			
7	木	肉じゃがコロッケ イタリアンサラダ パン 牛乳 オレンジ	②イタリアンドレ ③食パン	①肉じゃがコロッケ	②キャベツ きゅうり
8	金	そぼろ丼 田舎汁 牛乳 ゼリー	①ごはん 和風だし ②里いも 和風だし	①鶏ひき肉 しょうゆ ②豆腐 味噌	①にんじん さやいんげん ②にんじん かぼちゃ 干しいたけ ごぼう
9	土	ロールパン 野菜ジュース バナナ			
11	月	鮭しめじごはん 春雨サラダ 牛乳 ヨーグルト	①ごはん 和風だし ②春雨 しょうゆドレ	①鮭フレーク ちくわ しょうゆ ②わかめ	①にんじん しめじ さやいんげん ②きゅうり
12	火	白菜のクリーム煮 味噌炒め コッペパン 牛乳	①ホワイトルウ コンソメ ③コッペパン	①鶏ひき肉 調整豆乳 ②生あげ 味噌	①にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ ほうれん草 ②えのき もやし 小松菜
13	水	しょうゆラーメン ピザ風焼き 牛乳 チーズかまぼこ	①中華麺 しょうゆラーメンスープ ②じゃがいも ピザソース	①鶏ひき肉 なた	①にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 もやし ②コーン
14	木	揚げ豆腐 シーザーサラダ パン 牛乳 バナナ	②シーザードレ ③食パン	①揚げ豆腐	②キャベツ きゅうり
15	金	カレーライス 梅しょうゆあえ りんごジュース プリン	①じゃがいも コンソメ カレールウ ②しょうゆドレ	①鶏ひき肉	①にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ②きゅうり ねり梅
16	土	スナックロール 野菜ジュース バナナ			
18	月	五目ごはん マカロニサラダ 牛乳 ブドウゼリー	①ごはん 和風だし ②マカロニ しょうゆドレ	①鶏肉 油あげ しょうゆ ②しらす	①干しいたけ ごぼう さやいんげん ②きゅうり
19	火	じゃがいものそぼろ煮 チャンプルー パン 牛乳 ゼリー	①じゃがいも 和風だし ②コンソメ	①牛肉 高野豆腐 生あげ しょうゆ ②豆腐 しょうゆ	①にんじん さやいんげん ②キャベツ
20	水	和風スパゲッティ しゅうまい コッペパン 牛乳 チーズ	①スパゲッティ 和風だし ②餃子の皮	①ツナ しょうゆ ②鶏ひき肉 おから しょうゆ	①にんじん ほうれん草 エリンギ ②玉ねぎ
21	木	野菜コロッケ コーンサラダ パン 牛乳 オレンジ	①野菜コロッケ ③食パン		②キャベツ きゅうり コーン

日	曜	献立	食品のおもなはたらき		
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる
22	金	ひじきの卵とじ丼 ポテトサラダ 牛乳 ゼリー	①ごはん ②じゃがいも マヨネーズ	①ツナ ひじき 卵 高野豆腐 花ふ しょうゆ	①にんじん 玉ねぎ えのき 小松菜 ②きゅうり コーン
23	土	ロールパン 野菜ジュース バナナ			
25	月	切干し大根のまぜごはん 和風サラダ 牛乳 オレンジゼリー	①ごはん 和風だし ②しょうゆドレ	①油あげ 大豆 しょうゆ ②しらす 油あげ	①にんじん 切干大根 さやいんげん ②きゅうり
26	火	めかじきのトマト煮 大根のあんかけ煮 コッペパン 牛乳 ゼリー	①じゃがいも コンソメ トマトピューレ ケチャップ ②和風だし	①大豆 めかじき しょうゆ ②しょうゆ	①にんじん ほうれん草 キャベツ しめじ ②大根
27	水	ちゃんぽん風うどん かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 魚肉ソーセージ	①うどん 中華だし	①豚ばら肉 しょうゆ ②チーズ	①にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし ②かぼちゃ
28	木	牛肉コロッケ ポテトチップスサラダ パン 牛乳 バナナ	②ポテトチップス しょうゆドレ	①牛肉コロッケ	②キャベツ きゅうり
29	金	すきやき丼 鮭のカレームニエル 牛乳 ゼリー	①春雨 和風だし ②カレー粉	①牛肉 豆腐 しょうゆ ②鮭	①にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ
30	土	スナックロール 野菜ジュース バナナ			

・主食  
米飯、パン(食パン、ロールパン)、うどん、きしめん、中華麺、乾めん パスタを使用しています。  
尚、ロールパンには卵を使用しています。

・手作りおやつ以外には、市販のものを提供しております。

・その日によって、材料が変更することもありますのでご了承ください。

・太字は主菜に含まれる食品です。

・牛乳、チーズかまぼこ、チーズ、魚肉ソーセージは体をつくるもとになり