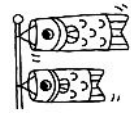




5月の予定献立表

令和3年5月6日発行



あおい保育園

日	曜日	主食	昼食		果物	おやつ	
			主菜	副菜		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
1	土	ご飯	● たけのこご飯 ◆ ジャが芋のおかか煮 ★ わかめのすまし汁	たけのこ・ごぼう・人参・干し椎茸・油揚げ・しょう油 じゃが芋・人参・こんにやく・かつお節・砂糖・しょう油 わかめ・豆腐・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ	バームクーヘン 牛乳	牛乳
6	木	ご飯	● すき焼き風煮物 ◆ キャベツの甘酢和え ★ ジャが芋のすまし汁	牛肉・焼き豆腐・玉葱・人参・椎茸・長葱・糸こんにやく・砂糖・しょう油 キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ ほっさく	◇ 卵サンド ロールパン・卵・マヨネーズ 牛乳	牛乳
7	金	ご飯	● 豚肉の生姜煮 ◆ ごぼうサラダ ★ 水菜のすまし汁	豚肉・玉葱・しょう油・キャベツ ごぼう・人参・きゅうり・マグロの水煮・コーン・ごま・マヨネーズ 水菜・玉葱・豆腐・しめじ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ココア牛乳餅 牛乳・ココア・砂糖・片栗粉・きな粉 お茶	牛乳
8	土	ご飯	● えびピラフ ◆ グリーンサラダ ★ ポトフ風スープ	えび・玉葱・人参・グリーンピース・コーン・バター・コンソメ キャベツ・アスパラガス・水菜・酢・サラダ油 ウインナー・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・コンソメ	バナナ オレンジ	◇ ココア牛乳餅 牛乳・ココア・砂糖・片栗粉・きな粉 ビスケット	牛乳
10	月	ご飯	● 筑前煮 ◆ わかめの酢もの ★ 新玉葱のすまし汁	鶏肉・うずらの卵・じゃが芋・ごぼう・人参・たけのこ・こんにやく・干し椎茸・砂糖・しょう油 わかめ・キャベツ・かにかま・人参・酢・砂糖 玉葱・えのき茸・豆腐・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ちま子 米・鶏挽肉・グリーンピース お茶	牛乳
11	火	納豆	● カレイの煮付け ◆ たけのこの酢味噌和え ★ もやしの味噌汁	カレイ・砂糖・しょう油・じゃが芋・青のり たけのこ・人参・かまぼこ・わかめ・味噌・酢・砂糖 もやし・玉葱・油揚げ・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	バナナ ほっさく	◇ ビザトースト 食パン・玉葱・ベーコン・ピーマン・チーズ・ビザソース 牛乳	牛乳
12	水	麺	● ちゃんぽん ◆ 青菜と高野の煮浸し ★ ポテトサラダ	中華麺・豚肉・えび・いか・あさり・キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱・鶏ガラ・しょう油 小松菜・高野豆腐・しめじ・砂糖・しょう油 じゃが芋・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ	バナナ オレンジ	◇ たけのこ寿司おにぎり 米・たけのこ・人参・ごぼう・干し椎茸 お茶	牛乳
13	木	ご飯	● 厚揚げの中煮 ◆ 春雨の酢もの ★ 卵としめじのすまし汁	厚揚げ・豚肉・人参・たけのこ・玉葱・青梗菜・干し椎茸・ごま油・味噌・砂糖・しょう油 春雨・人参・ハム・もやし・小松菜・酢・砂糖 卵・しめじ・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇ みたらし団子 白玉粉・砂糖・しょう油・片栗粉 牛乳	牛乳
14	金	ご飯	● ローストチキン ◆ 大根のツナ和え ★ グリーンスープ	鶏肉・しょう油・アスパラガス 大根・マグロの水煮・わかめ・人参・ごま・サラダ油・酢 ほうれん草・玉葱・じゃが芋・牛乳・バター・小麦粉・コンソメ	バナナ あまなつ	◇ お好み焼き 豚肉・キャベツ・長芋・卵・小麦粉・かつお節・青のり 牛乳	牛乳
15	土	ご飯	● 三色丼 ◆ かぼちゃのちりめん煮 ★ 豆腐のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・砂糖・しょう油 かぼちゃ・ちりめんじゃこ・砂糖・しょう油 豆腐・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	ドーナツ 牛乳	牛乳
17	月	ご飯	● 豚肉じゃが ◆ 青梗菜のごま和え ★ 若竹汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・糸こんにやく・砂糖・しょう油 青梗菜・もやし・人参・ごま・しょう油 たけのこ・わかめ・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ ほっさく	◇ 菜飯おにぎり 米・青菜 お茶	牛乳
18	火	ご飯	● さわらの若草焼き ◆ アスパラガスの白和え ★ きぬさやのすまし汁	さわら・パセリ・マヨネーズ・じゃが芋・青のり 豆腐・アスパラガス・人参・ひじき・糸こんにやく・ごま・味噌・砂糖 きぬさや・玉葱・麩・いりこ・しょう油	バナナ	◇ パンナコッタ 牛乳・生クリーム・ヨーグルト・砂糖・粉ゼラチン・ブルーベリージャム お茶	牛乳
19	水	麺	● ミートスパゲティ ◆ 春キャベツのサラダ ★ ポテトスープ	スパゲティ・合挽肉・人参・玉葱・グリーンピース・ホールトマト・ケチャップ・コンソメ キャベツ・人参・わかめ・ちくわ・サラダ油・酢 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	バナナ オレンジ	◇ 炊き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸 お茶	牛乳
20	木	赤飯	● 豆腐の落とし揚げ ◆ もやしとキャベツの磯和え ★ たけのこの味噌汁	豆腐・豚挽肉・ひじき・玉葱・人参・葱・卵・片栗粉 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油 たけのこ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	バナナ あまなつ	◇ 誕生ケーキ カスタード・オレンジ 牛乳	牛乳
21	金		 弁当日 			ヨーグルト ウエハース ビスケット	牛乳
22	土	ご飯	● 中華丼 ◆ もやしのナムル ★ わかめスープ	豚肉・えび・いか・あさり・キャベツ・青梗菜・玉葱・人参・干し椎茸・鶏ガラ・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参・しょう油・ごま油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ たらこおにぎり 米・たらこ お茶	牛乳
24	月	ご飯	● 炒り鶏 ◆ 小松菜とコーンのごま和え ★ 豆腐のすまし汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・人参・ごぼう・こんにやく・いんげん・砂糖・しょう油 小松菜・キャベツ・人参・コーン・しょう油 豆腐・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ あまなつ	◇ フライドポテト じゃが芋・粉チーズ 牛乳	牛乳
25	火	ご飯	● アジフライ ◆ きんぴら ★ 椎茸の味噌汁	アジ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ ごぼう・人参・糸こんにやく・いんげん・砂糖・しょう油 椎茸・玉葱・ほうれん草・いりこ・味噌	バナナ	◇ ピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・バター・コンソメ お茶	牛乳
26	水	麺	● カレーうどん ◆ 五目豆 ★ エッグサラダ	うどん・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・油揚げ・葱・カレールーウ 水煮大豆・人参・昆布・ごぼう・こんにやく・いんげん・砂糖・しょう油 卵・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス・マヨネーズ	バナナ オレンジ	◇ 黒糖蒸しパン ミックス粉・黒糖・卵・牛乳 牛乳	牛乳
27	木	ご飯	● ポークビーンズ ◆ キャベツのごまネーズ和え ★ えのき茸のすまし汁	豚肉・水煮大豆・玉葱・じゃが芋・人参・ホールトマト・ケチャップ キャベツ・ちくわ・ひじき・人参・ごま・マヨネーズ えのき茸・玉葱・麩・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ まき まきの粉・粒あん 牛乳	牛乳
28	金	ご飯	● チンジャオロース ◆ パンサンデー ★ 卵スープ	豚肉・片栗粉・ピーマン・たけのこ・もやし・鶏ガラ・砂糖・しょう油 春雨・ハム・もやし・砂糖・しょう油・ごま油 卵・玉葱・じゃが芋・水菜・いりこ・しょう油	バナナ ほっさく	◇ せんべい 牛乳	牛乳
29	土	ご飯	● 炊き込みご飯 ◆ ひじき煮 ★ 青梗菜のすまし汁	鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・昆布・しょう油 ひじき・さつま揚げ・人参・砂糖・しょう油 青梗菜・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
31	月	ご飯	● ハヤシライス ◆ コールスロー ★ コーンスープ	牛肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・ハヤシルウ キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 コーン・ほうれん草・玉葱・コンソメ	バナナ あまなつ	◇ ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、21日(金)です。

今月の旬

たけのこ・わかめ・アスパラガス・春キャベツ・さやえんどう
いんげん・グリーンピース・あじ



