

令和1年度

「5月」

3色栄養食材 ☆ 献立表

エンジェル保育園

| 日  | 曜 | 献立  | おやつ  | 未満児おやつ  | 赤(血や肉になる食品)               | 黄(力や肉になる食品)  | 緑(体の調子を整える食品)                    |
|----|---|---|--|---|---------------------------|--|----------------------------------|
| 7  | 火 | みそバーグ 切干大根甘辛炒め 青菜と厚揚げの味噌汁          | 牛乳 かしわもち   | ウエハース   | 豚肉 豆腐 卵 味噌 厚揚げ            | パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油   | 玉葱 人参 切干大根 人参 小松菜 もやし            |
| 8  | 水 | ピザチキン 青菜ともやしのおかか和え ワンタンスープ         | 牛乳 かぼちゃマフィン  | カステラ  | 鶏肉 チーズ 豚肉                 | ワンタン   | 玉葱 小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ              |
| 9  | 木 | おからチキンボール キャベツのゴママヨネーズ ジャが芋の味噌汁  | 牛乳 みるくずもち  | せんべい  | 鶏肉 おから カニカマ わかめ 味噌        | マヨネーズ ごま ジャがいも   | 玉葱 キャベツ もやし 人参                   |
| 10 | 金 | みそおでん 納豆和え 中華風コーンスープ  | 牛乳 ピザトースト  | ビスケット   | 厚揚げ ちくわ 豚肉 味噌 納豆 チーズ ベーコン | こんにゃく 砂糖  | 人参 大根 小松菜 玉葱                     |
| 11 | 土 | シーフードトマトスパゲティ オレンジ 牛乳   | お茶 袋菓子   | クラッカー    | ベーコン えび 牛乳                | スパゲティ  | 玉葱 椎茸 トマト オレンジ                   |
| 13 | 月 | 白身魚のコーンマヨ焼き ジャーマンポテト キャベツと揚げの味噌汁  | 牛乳 五平もち  | ポーロ   | 白身魚 ウインナー うすあげ 味噌         | マヨネーズ  | 玉葱 コーン キャベツ 人参 ねぎ                |
| 14 | 火 | グラタン きんぴらごぼう 白菜と豚肉のスープ             | 牛乳 おふかりんとう    | コーンフレーク   | ベーコン 牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉 わかめ     | マカロニ ジャが芋 シチュー粉 こんにゃく ごま   | 玉葱 ごぼう 人参 白菜 ねぎ                  |
| 15 | 水 | 擬製豆腐 ささみと胡瓜の梅ポンマヨ和え なめこの味噌汁        | 牛乳 ジャがもち      | ウエハース   | 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 わかめ うすあげ       | 油 砂糖 ごま マヨネーズ  | 玉葱 人参 椎茸 胡瓜 もやし なめこ              |
| 16 | 木 | 里芋のミートソース煮 ラーメンサラダ 青菜としらすのスープ   | 牛乳 みるく蒸しパン   | 歯科検診のためおやつなし  | 豚肉 ハム しらす                 | 里芋 片栗粉 砂糖 中華めん ごま油 ごま  | 胡瓜 水菜 キャベツ 小松菜 人参                |
| 17 | 金 | チキンカレー スパゲティサラダ   | 牛乳 ちぎりパン   | カステラ  | 鶏肉 ハム                     | ジャが芋 スパゲティ マヨネーズ   | 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜                    |
| 18 | 土 | みそ煮込みうどん パナナ 牛乳   | お茶 袋菓子   | せんべい  | 豚肉 味噌 うすあげ 牛乳             | うどん  | 人参 玉葱 ねぎ はくさい パナナ                |
| 20 | 月 | マーボー豆腐 ツナサラダ もやしの味噌汁  | 牛乳 もちもちチーズパン   | ビスケット   | 豆腐 豚肉 味噌 ツナ               | 砂糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ   | 玉葱 人参 ピーマン 生姜 胡瓜 キャベツ もやし 小松菜 ねぎ |
| 21 | 火 | サバの竜田揚げ 冷しゃぶサラダ パンプキンスープ        | 牛乳 大学芋   | クラッカー   | サバ 鶏肉 ベーコン 牛乳             | 片栗粉 ごま 砂糖 シチュー粉  | 生姜 胡瓜 人参 キャベツ 南瓜 玉葱              |
| 22 | 水 | 豚肉のアップルソース ジャが芋の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁   | 牛乳 スコーン  | ポーロ   | 豚肉 鶏肉 豆腐 うすあげ 味噌          | ごま 砂糖 ジャが芋 ごま油   | りんご 生姜 玉葱 ピーマン 人参 もやし            |
| 23 | 木 | コーンフレークチキン さつま芋と蓮根のごまからめ かきたま汁   | 牛乳 ごまチーズパイ   | チーズ   | 鶏肉 卵                      | マヨネーズ ごま 片栗粉 さつま芋  | 蓮根 人参 えのき みつ葉                    |
| 24 | 金 | 鶏肉の和風マヨサラダ 五目ひじき 豚汁   | 牛乳 お好み焼き   | ウエハース   | 鶏肉 ひじき 豚肉 味噌              | マヨネーズ ごま こんにゃく 砂糖 ジャが芋   | 人参 胡瓜 もやし ごぼう ねぎ                 |
| 25 | 土 | 焼きそば りんご 牛乳                      | お茶 袋菓子   | カステラ  | 豚肉 牛乳                     | 中華めん    | 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン りんご              |
| 27 | 月 | バス遠足                             |  |   |                           |  |                                  |
| 28 | 火 | みそ味焼肉 春雨マヨサラダ 魚めんのすまし汁  | 牛乳 フライドポテト   | せんべい  | 豚肉 ハム 魚めん                 | ごま油 春雨 マヨネーズ   | 人参 キャベツ 玉葱 燃やし 胡瓜 えのき みつ葉        |
| 29 | 水 | 白身魚のフライ 塩昆布サラダ 大根の味噌汁   | 牛乳 ココアプリン   | ビスケット   | 白身魚 卵 ちくわ うすあげ 味噌         | 小麦粉 パン粉 マヨネーズ  | 胡瓜 キャベツ 大根 しめじ 人参                |
| 30 | 木 | わかめごはん 鶏肉のオレンジ焼き ゆかり和え わかめスープ   | 牛乳 ごまごまケーキ  | クラッカー  | 鶏肉 わかめ ベーコン               |  | 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 玉葱 コーン         |
| 31 | 金 | 炒り鶏 ひじきサラダ 麩の味噌汁  | 牛乳 コロコロラスク   | ポーロ   | 鶏肉 ツナ 味噌                  | ジャが芋 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ 麩  | 人参 インゲン ごぼう 胡瓜 玉葱                |

■30日(木)は誕生会です。  
 ■都合により食材が変更になることもあります。

**\*給食室から\***

今月からついに新しい年号、「令和」のはじまりですね。まだまだ聞きなれない元号ですが、給食室も新たな気持ちで子ども達によりおいしくより安全な給食を提供できるよう頑張っていきます！また今月からは食育を実践し、「食」が子ども達にとってより身近な存在になってくれればと思っています。