

日	曜	献立名		食 材	お や つ
		幼児食	ひよこ組		
5	月	仕事始め ごはん きやべつの胡麻和え 筑前煮 ほうれん草の味噌汁		きやべつ40人参6もやし10醤油1.5砂糖0.5すりごま! 鶏肉25大根20里芋30ごぼう15レンコン10人参10こんにゃく10厚揚げ20千し椎茸1インゲン5砂糖3濃口5薄口5みりん2 玉ねぎ20えのき10ほうれん草10油揚げ1いりこ3味噌5	オレンジケーキ ミックス粉15卵5マーガリン1砂糖1 オレンジジュース10 マーマレード
6	火	とりごぼうごはん 具たくさんのはい汁 春雨サラダ	(除:ハム)	鶏肉10ごぼう15人参5砂糖0.6醤油1(薄口1.8塩0.5酒0.5) 鶏肉15里芋15ごぼう8人参10豆腐20蒟蒻10大根20千し椎茸1ねぎ3 春雨5胡瓜20人参5ハム3コーン5酢砂糖薄口ごま油	きなこクリームサンド 食パン1/4 きなこ3 コーンスター15砂糖2
7	水	七草 ごはん 七草にゅうめん 手作り味噌豚 花野菜の和え物		そうめん10七草(セリナズナスズナすずしろほとけのざごきょうはこべら)かまぼこ4堅節 豚肉50白みそ4赤味噌4みりん2酒3砂糖1.5 ブリッコリー15カリフラワー15人参5コーン5練りごま!薄口2砂糖1	塩昆布おにぎり 塩昆布5ごま油5塩少々いりごま!
8	木	始業式 おせち料理 赤飯 松風焼き 紅白なます 田づくり 花人参 たたきごぼう レンコンの金平 すまし汁		あずきごましお 鶏ミンチ45玉ねぎ30油0.5パン粉5味噌3.5みりん1.5砂糖0.3青のり0.1 (ごま2青のり0.5) 大根30人参3酢5ゆず1砂糖4ごま!かえりいりこ3砂糖2醤油0.8ごま2水0.2人参15 ごぼう20すりごま0.5薄口酢砂糖レンコン20薄口砂糖 花麸1わかめ1水菜3玉ねぎ20花かつお薄口	栗きんとん さつま芋50栗甘露煮3砂糖
9	金	鏡開き ごはん 野菜スープ 魚の幽庵焼き ブロッコリーの白和え		じゃが芋15玉ねぎ20人参10大根20長ネギ1コンソメ5 魚50醤油3酒1みりん1ゆず果汁1 ブロッコリー20キャベツ20コーン10赤パプリカ5絹ごし豆腐30みそ3砂糖2すりごま2	せんさい 小豆12小麦粉10白玉粉5豆腐10砂糖8
10	土	園内研修			
11	日				
12	月	成人の日			
13	火	ごはん 大根とささみのサラダ 大豆とひじきの炒り煮 きやべつのみそ汁	(除:角天)	大根30胡瓜10ささみ10酢5砂糖5ごま油1 豚肉20大豆10ひじき3人参5角天10油揚げ2こんにゃく15切り干し大根3醤油2砂糖1酒1 キャベツ20人参10玉ねぎ10長ねぎ1みそ8いりこ2	マーブル蒸しパン ミックス粉15牛乳 ココアパウダー
14	水	ごはん 豆苗のスープ すき焼き風煮 納豆和え		豆苗5玉ねぎ20きくらげ1わかめガラスープの素 豚肉20白菜40玉ねぎ20人参10焼き豆腐20糸こんにゃく10えのき10長ネギ5酒砂糖みりん 納豆10胡瓜10人参8もやし15薄口2砂糖0.8	干し柿のぐるぐるパイ パイ生地15卵1きび砂糖1 干し柿ジャム
15	木	ごはん たまごスープ おこさまヤンニヨムチキン 卵の花和え	(除:卵) (除:竹輪)	卵15人参5わかめ0.5人文字1中華味1.5 鶏肉50生姜にんにく(みりん1.8塩0.4ごま油0.9片栗粉5)(ケチャップ3醤油1.8みりん1.8砂糖0.9) おから15人参3千し椎茸1竹輪3豆乳5キャベツ20小ねぎ2	チーズフォカッチャ 強力粉20イースト0.2油5塩0.2砂糖1コーン10チーズ10
16	金	ごはん えのきの味噌汁 さつまあげ 大根の煮びたし	(除:はもすりみ、はんべん)	えのき15豆腐20あげ2玉ねぎ15小ねぎ1いりこ1みそ7 はもすりみ30はんぺん5豆腐20人参5玉ねぎ15千し椎茸0.5コーン5薄口1 大根25人参5あげ5小松菜5薄口1.8砂糖0.8みりん1	豆乳餅 豆乳60片栗粉7砂糖4 きなこ3砂糖3塩1
17	土	わかめごはん スープ 春巻き コーンサラダ		玉ねぎ20人参5コンソメ 春巻き油 コーン10キャベツ20ブロッコリー15人参5ドレッシング	お菓子
18	日				
19	月	ごはん お豆のカレー 手作りドレッシングサラダ わかめスープ	(除:ハム)	豚肉15玉ねぎ25人参10じゃがいも25ミックスビンズ10大豆3にんにく0.5生姜0.5カレールー キャベツ25きゅうり15人参3コーン3ハム5こめ油オリーブオイル砂糖酢 わかめ1玉ねぎ20えのき10コンソメパセリ	カルシウムたっぷりおにぎり サラダチーズ5小松菜7 しらす干し3いりごま1
20	火	お誕生日会 ゆかりご飯 チーズハンバーグ ポテト りんごのサラダ	(除:マヨネーズ)	ゆかり粉 合挽肉60玉ねぎ30パン粉2塩コショウナツメグシュレッドチーズ5じゃがいも20(スマイルポテト) キャベツ20りんご10人参5コーンヨーグルト8マヨネーズ5	お誕生日ケーキ
21	水	ごはん ひじきのふりかけ 醤油ラーメン 切干大根のナムル くだもの	(除:たまご)	ひじき0.7水1砂糖0.8みりん0.8しょうゆ0.8かつお節0.いいりごま0.2 中華麺30焼き豚15なると3もやし30コーン10ゆで卵30いりこウェイパー醤油3砂糖0.5 切干大根4小松菜10胡瓜15人参5ガラスープの素薄口ごま油みかん	白クマちゃんのホットケーキ 小麦粉卵砂糖牛乳BP ココアパウダー
22	木	そぼろ丼 かみかみ漬け じゃがいもの味噌汁	(除:たまご)	鶏ミンチ40人参10玉葱10卵30むき枝豆5濃口4砂糖1.6酒1 大根15胡瓜20人参5さきいか5塩昆布1ごま1ごま油1砂糖2醤油1酢2 じゃが芋20玉ねぎ10ねぎ2いりこみそ	黒糖蒸しパン 強力粉10黒砂糖7.5スキミルク2重曹0.3水10酢1
23	金	ごはん 豆腐のすまし汁 白身魚のケチャップあんかけ 大根とハムのマリネサラダ	(除:ハム)	豆腐20玉ねぎ20わかめ1麩1薄口2かつお節1 白身魚50酒1片栗粉2油3玉ねぎ25人参10しめじ5ピーマン3しょうが0.5にんにく0.5油2水25コンソメ0.3ケチャップ5醤油2砂糖0.5酢1片栗粉1.5 大根30ハム5トマト10胡瓜10(酢100砂糖50オイル100薄口50フレンドレ200)	季節の焼き野菜 れんこん15米粉0.5油0.8黒ゴマ さつまいも20人参10油0.6すりごま
24	土	ゆかりごはん とり天 ほうれん草のソテー ワカメの味噌汁		ゆかり とり天50油1ほうれん草30コーン5油1 カットワカメ1人参5小葱2油揚げ1いりこ3味噌8	お菓子
25	日				
26	月	ごはん 南瓜の味噌汁 親子煮 マカロニサラダ	(除:たまご) (除:ハム)	南瓜20玉ねぎ20あげ3小ねぎ1いりこ1みそ7 鶏肉30じゃが芋25大根25人参8玉ねぎ20高野豆腐8糸こんにゃく15卵30葱3濃口3薄口1砂糖1.5 マカロニ7ハム5胡瓜20人参5コーン5マヨネーズ8	マッシュマロバー マッシュマロ10バター9 グラノーラ5コーンフレーク9
27	火	ごはん 白菜のスープ 韓国風炒め物 大根のそぼろ煮		ごはん白菜20玉ねぎ15きくらげ1中華味2 春雨10豚小間20人参8玉葱20にら3たけのこ5砂糖2薄口2.5ごま油1ごま1 大根40鶏挽肉10人参5むき枝豆5濃口1.5砂糖1みりん0.5	マカロニあべかわ マカロニ20きなこ4 黒糖2塩
28	水	ごはん なめこの味噌汁 栄養オムレツ カルテツサラダ	(除:たまご、ベーコン) (除:マヨネーズ)	なめこ8豆腐20玉ねぎ15ねぎ1いりこみそ 卵40ベーコン5玉ねぎ10人参5ほうれん草5チーズ5牛乳10ガラスープの素0.5 ひじき2小松菜10胡瓜15ハム3マヨネーズ	ヨーグルト和え みかん缶10バナナ10 ヨーグルト30
29	木	ごはん コンソメスープ 魚と大根の味噌煮 自家製梅おかか和え		人参5青梗菜15玉ねぎ15コンソメ 魚50大根40生姜0.5米味噌4酒1.5みりん2砂糖1.2 キャベツ20胡瓜15人参5花かつお薄口砂糖白梅の梅干	豚まん 豚ひき肉10塩0.3醤油0.5砂糖0.3 酒0.5小麦粉20BP油2砂糖2湯15
30	金	ごはん きのこのスープ 麻婆豆腐 切り干し大根のツナサラダ	(除:マヨネーズ)	えのき10きくらげ0.5玉ねぎ15人参10 合挽き肉20豆腐60人参10玉ねぎ20ニラ4にんにく1生姜1赤味噌5みりん3片栗粉3 切り干し大根5人参5きゅうり10濃口2砂糖1マヨネーズ5	さつまいもキャラメル さつまいも50バター4 砂糖5塩0.3
31	土	わかめごはん ブロッコリーサラダ ししゃもフライ 玉ねぎの味噌汁		わかめブロッコリー30人参10胡麻ドレッシング5 ししゃもフライ3匹 もやし10カットわかめ1あげ2小葱2味噌8	お菓子
31	日				

【かみかみメニュー】

☆今月の旬の食材

【大根】

噛むことで脳を刺激し、生活習慣病を予防するメニューです!!

『』です!