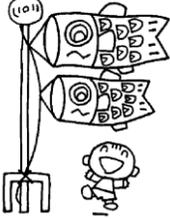
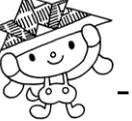


# 5月の献立

## 有福保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	<b>ご飯</b> <b>チキンチャップ</b> (鶏肉、にんにく、しょうが、塩、トマト缶、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、キャベツ) <b>ごぼうサラダ</b> (ごぼう、人参、きゅうり、塩、コーン缶、ハム、マヨネーズ) <b>もやしすまし汁</b> (もやし、人参、玉葱、昆布、葱、醤油) <b>かりんとう 牛乳</b> (小麦粉、黒ごま、卵、油、黒糖)	<b>焼きそば</b> (中華めん、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、中濃ソース、塩、こしょう、青のり) <b>きゅうりの酢の物</b> (きゅうり、人参、おくら、わかめ、砂糖、酢、塩) <b>コンソメスープ</b> (じゃが芋、人参、玉葱、葱、わかめ、コンソメ、塩、こしょう) <b>果物</b> <b>おにぎり チーズ</b> (米、鮭フレーク)	<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	<b>牛飯</b> (米、牛肉、人参、ごぼう、醤油、いんげん、砂糖) <b>豆腐の味噌汁</b> (豆腐、玉葱、わかめ、葱、人参、昆布、味噌) <b>果物</b> 
<b>おやつ</b>						<b>お菓子 牛乳</b>
8日(月)音楽指導	9日(火)	10日(水)習字	11日(木)消防署見学	12日(金)アクアス見学	13日(土)	
<b>ご飯</b> <b>豚肉の野菜巻き</b> (豚肉、人参、いんげん、酒、小麦粉、こしょう、みりん、砂糖、塩、にんにく、醤油) <b>小松菜のナムル</b> (小松菜、人参、もやし、コーン缶、醤油、酢、ごま油) <b>ごぼう味噌汁</b> (ごぼう、人参、玉葱、葱、油揚げ、昆布、味噌) <b>果物</b> <b>メロンパン 牛乳</b> (ロールパン、ミックス粉、卵、砂糖、レモン汁)	<b>ご飯</b> <b>魚の味噌煮</b> (魚、生姜、砂糖、醤油、味噌) <b>中華きゅうり</b> (きゅうり、塩、昆布、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢) <b>キャベツのすまし汁</b> (キャベツ、人参、玉葱、しめじ、油揚げ、葱、昆布、醤油、塩) <b>果物</b> 	<b>ご飯</b> <b>揚げだし豆腐</b> (豆腐、片栗粉、昆布、砂糖、醤油、油) <b>もやしのじゃこ入りお浸し</b> (もやし、人参、きゅうり、しらす干し、醤油、ごま油) <b>かぼちゃの味噌汁</b> (かぼちゃ、玉葱、人参、えのき、葱、わかめ、昆布、味噌) <b>果物</b> 	<b>ご飯</b> <b>鶏肉さっぱり煮</b> (鶏肉、にんにく、砂糖、醤油、酢、生姜、酒) <b>マセドニアンサラダ</b> (じゃが芋、きゅうり、塩、こしょう、ウインナー、マヨネーズ、チーズ、塩、こしょう) <b>小松菜の味噌汁</b> (小松菜、人参、玉葱、麩、わかめ、昆布、味噌) <b>果物</b> 	<b>ドライカレー</b> (米、合いびき肉、玉葱、人参、レーズン、油、醤油、カレー粉) <b>ほうれん草コーン和え</b> (ほうれん草、人参、コーン缶、ごま、醤油) <b>オニオンスープ</b> (玉葱、ベーコン、しめじ、葱、コンソメ、醤油)	<b>エビピラフ</b> (米、えび、コーン缶、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、こしょう、マーガリン) <b>じゃが芋スープ</b> (じゃが芋、人参、玉葱、葱、コンソメ、醤油) <b>果物</b> 	
<b>おやつ</b>						<b>パン 牛乳</b>
15日(月)	16日(火)	17日(水)クッキング	18日(木)	19日(金)	20日(土)	
<b>たらこスパゲティ</b> (スパゲティ、たらこ、玉葱、にんにく、バター、塩、油) <b>コールスローサラダ</b> (キャベツ、きゅうり、レーズン、パン缶、油、塩、こしょう、酢) <b>えのきの味噌汁</b> (えのき、玉葱、人参、わかめ、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩) <b>果物</b> 	<b>ご飯</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> (豆腐、合いびき肉、玉葱、パン粉、牛乳、塩、こしょう、卵、ケチャップ) <b>切干大根の含め煮</b> (切干大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) <b>かぼちゃスープ</b> (かぼちゃ、人参、玉葱、葱、中華だし、塩、こしょう) <b>果物</b> 	<b>ご飯</b> <b>からあげ</b> (鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉、油、トマト) <b>ほうれん草の海苔和え</b> (ほうれん草、もやし、人参、海苔、醤油) <b>豆腐のすまし汁</b> (豆腐、玉葱、人参、わかめ、葱、昆布、醤油、塩)	<b>ご飯</b> <b>ちゃんちゃん焼き</b> (魚、キャベツ、人参、玉葱、もやし、葱、醤油、味噌、小麦粉、バター、生姜、油) <b>ひじきの煮物</b> (ひじき、人参、こんにゃく、砂糖、油揚げ、グリーンピース、醤油) <b>なすの味噌汁</b> (なす、玉葱、人参、油揚げ、葱、昆布、味噌)	<b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> (牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、キヌサヤ、醤油、砂糖、油) <b>三色和え</b> (キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、醤油) <b>なめこの味噌汁</b> (玉葱、なめこ、わかめ、昆布、葱、味噌) <b>果物</b> 	<b>家族遠足</b> 	
<b>おやつ</b>						<b>パン 牛乳</b>
22日(月)	23日(火)歯科検診・フッ素	24日(水)誕生日会	25日(木)	26日(金)	27日(土)	
<b>ご飯</b> <b>中華風冷奴</b> (豆腐、きゅうり、トマト、酢、ごま油、砂糖、醤油、ごま) <b>キャベツサラダ</b> (キャベツ、人参、ハム、ごま、きゅうり、マヨネーズ、醤油) <b>若竹汁</b> (筍、わかめ、葱、昆布、醤油、塩) <b>果物</b> 	<b>ご飯</b> <b>タンダーリーチキン</b> (鶏肉、にんにく、玉葱、塩、醤油、ヨーグルト、カレー粉) <b>ほうれん草白和え</b> (ほうれん草、豆腐、人参、コーン缶、味噌、砂糖、ごま) <b>あさりの味噌汁</b> (あさり、玉葱、人参、葱、昆布、味噌) <b>果物</b> 	<b>ご飯</b> <b>豚肉とごぼうのごま味噌煮</b> (豚肉、ごぼう、人参、ごま、味噌、砂糖、みりん、酒) <b>小松菜ツナ和え</b> (小松菜、ツナ缶、人参、醤油) <b>かき玉汁</b> (卵、玉葱、わかめ、もやし、人参、昆布、醤油、塩) <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>ホイル焼き</b> (魚、塩、こしょう、玉葱、椎茸、えのき、しめじ、バター) <b>れんこんきんぴら</b> (豚ひき肉、れんこん、人参、油、醤油、砂糖、みりん) <b>コーンスープ</b> (コーン缶、コーンクリーム缶、玉葱、パセリ、コンソメ、塩) <b>果物</b> 	<b>かき揚げうどん</b> (うどん、さつま芋、玉葱、人参、ピーマン、えび、昆布、醤油、みりん、塩、油) <b>きゅうり酢の物</b> (きゅうり、人参、わかめ、かにかま、砂糖、酢、醤油) <b>あさりのしぐれ煮</b> (あさり、生姜、砂糖、醤油) <b>果物</b> 	<b>しめじご飯</b> (米、しめじ、人参、さつま揚げ、薄口醤油) <b>豚汁</b> (豚肉、人参、玉葱、豆腐、葱、昆布、味噌) <b>果物</b> 	
<b>おやつ</b>						<b>パン 牛乳</b>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="text-align: center;">  <h3>端午の節句</h3> <p>端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調をくずす人が増える時期です。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちとは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから『家系が絶えない』といわれています。</p> </div>			
<b>ご飯</b> <b>豚の生姜焼き</b> (豚肉、生姜、砂糖、醤油、酒、油) <b>元気サラダ</b> (キャベツ、きゅうり、トマト、ハム、コーン缶、刻み昆布、酢、人参、鰹節、油、醤油、砂糖) <b>きのこスープ</b> (えのき、しめじ、玉葱、葱、人参、ベーコン、コンソメ、塩、こしょう) <b>果物</b> <b>ほうれん草団子 牛乳</b> (ほうれん草、白玉粉、きな粉、砂糖、塩)	<b>ご飯</b> <b>魚のしょうが煮</b> (魚、しょうが、砂糖、醤油、酒、みりん) <b>スパゲッティサラダ</b> (スパゲッティ、ハム、きゅうり、チーズ、人参、オリーブ油、塩) <b>玉葱味噌汁</b> (玉葱、人参、わかめ、葱、昆布、味噌) <b>果物</b> 	<b>ご飯</b> <b>竹輪の二色揚げ</b> (竹輪、天ぷら粉、青海苔、カレー粉、油) <b>ごま酢和え</b> (もやし、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢) <b>じゃが芋のすまし汁</b> (じゃが芋、玉葱、人参、葱、油揚げ、昆布、醤油、塩) <b>果物</b> 				
<b>おやつ</b>						

◆3歳児未満のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります。  
 ◆行事・材料の都合のより献立を一部変更することがあります。