



5月の献立表



平成29年5月発行

あさひ子ども園

1日(月)	2日(火) こどもの日の集い	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
ご飯 豆腐ハンバーグ [合ひき肉、豆腐、卵、人参、ひじき、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょう、油] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつま揚げ、人参、砂糖、醤油、油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、ねぎ、人参、いりこ、味噌] ピザ [ピザ生地、トマト缶、油、塩、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ] 牛乳	ご飯 このほりエビフライ [エビ、塩、酒、天ぷら粉、パン粉、ケチャップ、きゅうり、人参] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油] ふきながしスープ [人参、ピーマン、春雨、醤油、塩、鶏がらスープ] 粕餅 牛乳 [白玉粉、上新粉、こしあん、粕の葉]	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、こしょう、塩、コンソメ、マーガリン、ケチャップ] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、醤油、塩、こしょう、片栗粉] 菓子・バナナ牛乳
8日(月) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、油、卵、醤油、塩] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、バター、醤油、のり]	9日(火) 音楽指導 ミートスパゲッティ [スパゲッティ、合ひき肉、玉ねぎ、人参、油、にんにく、生姜、粉チーズ、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] 野菜サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、ごま、こしょう] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩] 果物 黒ごまかりんとう 牛乳 [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]	10日(水) アケラス見学(ほし) 中華丼 [米、イカ、豚肉、白菜、エビ、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらスープ、片栗粉、ごま油、醤油] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、ハム、マヨネーズ] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、もやし、コンソメ、醤油、塩] バナナケーキ 牛乳 [バナナ、レモン汁、小麦粉、卵、油、ベーキングパウダー、砂糖]	11日(木) 習字教室(たいよう) ご飯 魚の味噌煮 [魚、生姜、酒、味噌、砂糖、みりん] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩] フルーツたまりゼリー [みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	12日(金) ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] ごま酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] みたらし団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]	13日(土) 里芋ご飯 [米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、昆布、ごま、鶏肉] キャベツのすまし汁 [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
15日(月) ご飯 魚の塩焼き [魚、塩、トマト] おから煮 [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、砂糖、醤油] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、いりこ、味噌] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、キウイ]	16日(火) にごごランチ(つき) 豆ご飯 [米、グリーンピース、塩、昆布] グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、にんにく] スパゲティサラダ [サラバ、きゅうり、コーン、ハム、シーチキン、マヨネーズ] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	17日(水) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ごら、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、醤油、酒、みりん] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのり] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、わかめ、コンソメ、醤油、塩] ストロベリーアイス [生クリーム、牛乳、スライスいちご、砂糖]	18日(木) にごごランチ(ほし) あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらスープ、ごま油、片栗粉] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま、油、酢、砂糖、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、醤油] おやついりこ	19日(金) ご飯 ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、カニかま、酢、砂糖、塩] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、鶏がらスープ、塩] フルーツ白玉 [みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ、白玉粉、砂糖]	家族遠足
22日(月) うどん [うどん、玉ねぎ、人参、牛肉、砂糖、醤油、いりこ、塩、ねぎ] 南瓜の含め煮 [南瓜、しらす干し、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、もやし、人参、醤油、ごま] 果物 焼きおにぎり [米、しらす干し、味噌、砂糖、みりん、酒]	23日(火) 誕生会 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、醤油、砂糖] きゃべつゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] 若草ロール 牛乳 [小麦粉、抹茶、卵、グラニュー糖、バター、ゆで小豆缶、生クリーム]	24日(水) 運動教室(たいよう) 炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油] 豆乳スープ [豆乳、白菜、しめじ、人参、ベーコン、玉ねぎ、油、コンソメ、塩、片栗粉] 南瓜パイ 牛乳 [パイシート、南瓜、砂糖、生クリーム、レーズン、卵黄]	25日(木) にごごランチ(たいよう) ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] ピーチゼリー 牛乳 [白桃、砂糖、寒天、ピーチジュース]	26日(金) ご飯 サバのカレー煮 [サバ、塩、にんにく、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] お好み焼き [小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、イカ、ソース、牛乳、マヨネーズ、青のり、かつお節] 牛乳	27日(土) 鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、マーガリン] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
29日(月) ご飯 豆腐のステーキ [豆腐、小麦粉、油、牛肉、人参、なめこ、ほうれん草、片栗粉、醤油、砂糖] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、しらす干し、みかん缶、酢、砂糖、醤油] もやしの味噌汁 [もやし、玉ねぎ、人参、わかめ、いりこ、味噌] じゃが芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、じゃが芋、卵、ごま、油、砂糖、ベーキングパウダー]	30日(火) ご飯 鮭の味噌マヨ焼き [鮭、マヨネーズ、塩、酒、味噌、砂糖] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	31日(水) 塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、塩、酢、ごま油、醤油] 黒米おにぎり 牛乳 [米、黒米、ごま、薄口醤油]	おいしく食べよう グリーンピースは今が旬! <p>子どもが嫌がりしがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ご飯や、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。</p>		

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★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