



# 5月献立表



平成29年5月発行

長沢保育園

	1日(月)	2日(火) クッキング	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	<b>ご飯</b> 豆腐のおやき 豆腐、シーチキン、葱、卵、パン粉、ケチャップ、ほうれん草 ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、油揚げ、砂糖、醤油、油、いりこ じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> グレープ 牛乳 おやつ 小麦粉、卵、牛乳、バナナ、生クリーム、グラニュー糖	<b>ちらし寿司</b> 米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、干し椎茸、油揚げ、キヌサヤ、昆布、かつお節、酢、塩、砂糖、醤油、刻み海苔 <b>エビフライ</b> エビ、天ぷら粉、パン粉、油、塩、こしょう、人参、砂糖、醤油、フリッツ、スナッフエンドウ ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、かつお節、醤油 <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 <b>柿もち</b> 牛乳 上新粉、白玉粉、砂糖、油、あんこ、サルトリイバラの葉 柿もち作り(そうじ組)	<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	<b>二色丼</b> 米、鶏ミンチ、酒、砂糖、醤油、ほうれん草、ごま、生姜、刻み海苔 <b>玉葱の味噌汁</b> 玉葱、じゃが芋、豆腐、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>バナナ菓子</b> 牛乳 
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	<b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、トマト缶、油、酒、グリーンピース、塩、にんにく、ケチャップ、粉チーズ <b>野菜サラダ</b> じゃが芋、きゅうり、りんご、レーズン、酢、砂糖、塩 <b>ベーコンスープ</b> ベーコン、玉葱、じゃが芋、コーン缶、しめじ、塩、コンソメ <b>オレンジ</b> サケおにぎり おやつ 米、押し麦、サケフレーク、チーズ	<b>ご飯</b> 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、じゃが芋 <b>ポパイサラダ</b> ほうれん草、人参、しめじ、シーチキン、マヨネーズ、醤油 <b>鮎のすまし汁</b> おつゆひ、玉葱、えのき、じゃが芋、葱、いりこ、塩、醤油 <b>りんご</b> マラーカオ 牛乳 小麦粉、黒砂糖、油、卵、ベーキングパウダー、重曹、醤油、牛乳	<b>ご飯</b> 豆腐のおとし揚げ 豆腐、れんこん、人参、しらす干し、かつお節、グリーンピース、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、スナッフエンドウ <b>じゃが芋の酢の物</b> じゃが芋、きゅうり、人参、砂糖、酢、醤油 <b>さつま芋の味噌汁</b> さつま芋、白菜、玉葱、しめじ、わかめ、いりこ、味噌 <b>牛乳寒みかんソースかけ</b> 牛乳、砂糖、寒天、みかん、コーンスターチ	<b>ロールパン</b> ロールじゃが芋 じゃが芋、豚ミンチ、玉葱、鶏ミンチ、椎茸、コンソメ、酒、ローリエ、ソース、ケチャップ、バター <b>ぶどう豆</b> 水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油 <b>きのこのすまし汁</b> しめじ、えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油 <b>マドレーヌ</b> 牛乳 ミックス粉、卵、砂糖、バター、牛乳	<b>ご飯</b> 魚のから揚げ カレイ、にんにく、生姜、塩、醤油、酒、片栗粉、油、プロックリー <b>もやしナムル</b> もやし、人参、小松菜、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油 <b>南瓜の味噌汁</b> 南瓜、玉葱、ごぼう、油揚げ、しめじ、わかめ、いりこ、味噌 <b>バナナソーセイパイ</b> パイ生地、ウインナー、牛乳	<b>家族遠足</b> 
	15日(月)	16日(火)	17日(水) 青空ランチ	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	<b>親子うどん</b> うどん、鶏肉、卵、玉葱、人参、油揚げ、椎茸、葱、いりこ、塩、醤油、みりん ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、ごま、醤油 <b>ミルクおから</b> おから、豚ミンチ、玉葱、人参、チーズ、葱、砂糖、塩、醤油、牛乳、酒、油 <b>バナナ焼きおにぎり</b> 米、ごま、しらす干し、酒、砂糖、味噌、みりん、チーズ	<b>ご飯</b> 魚の豆乳味噌煮 サバ、豆乳、味噌、砂糖、醤油、酒、生姜、じゃが芋 <b>納豆和え</b> 納豆、ほうれん草、もやし、人参、刻み海苔、醤油 <b>茗荷汁</b> 筍水煮、わかめ、椎茸、いりこ、塩、醤油 <b>りんごチーズケーキ</b> 牛乳 クリームチーズ、小麦粉、卵、グラニュー糖、バニラエッセンス、生クリーム、レモン汁	<b>ドライカレー</b> 米、押し麦、合挽きミンチ、にんにく、油、酒、玉葱、人参、レーズン、カレールー、醤油 <b>即席漬け</b> じゃが芋、人参、きゅうり、塩、醤油 <b>ポテトスープ</b> じゃが芋、コーン缶、えのき、パセリ、塩、コンソメ <b>オレンジヨーグルト菓子</b> 	<b>ご飯</b> 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、にんにく、ニラ、油、酒、砂糖、醤油 <b>鶏がらスープ</b> 鶏がらスープ <b>プロックリーの和え物</b> プロックリー、人参、醤油 <b>鶏がらスープ</b> チンゲン菜、しめじ、玉葱、塩、鶏がらスープ <b>ういろう</b> 牛乳 上新粉、もち粉、砂糖	<b>ご飯</b> アジカツ アジ、酒、塩、にんにく、小麦粉、パン粉、バター、ソース、コンソメ、醤油 <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油 <b>じゃが芋スープ</b> じゃが芋、玉葱、人参、じゃが芋、コーン缶、鶏がらスープ、塩 <b>マカロニ安部川(黒密かけ)</b> マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖、牛乳	<b>鶏ごぼうピラフ</b> 米、鶏肉、ごぼう、人参、コーン缶、パセリ、醤油、マーガリン、鶏がらスープ <b>オニオンスープ</b> 玉葱、しめじ、人参、じゃが芋、パセリ、塩、コンソメ <b>オレンジパン</b> 牛乳 
	22日(月)	23日(火) 誕生会	24日(水) クッキング	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	<b>塩ラーメン</b> 中華麺、豚肉、にんにく、玉葱、人参、じゃが芋、コーン缶、葱、塩、いりこ、鶏がらスープ <b>大豆といりこのアーモンド和え</b> 水煮大豆、いりこ、アーモンド、片栗粉、油、砂糖、醤油 <b>もよしの梅和え</b> もやし、きゅうり、人参、小松菜、梅干し、醤油 <b>オレンジ豆ご飯おにぎり</b> グリーンピース、米、昆布、塩、チーズ	<b>ご飯</b> 鶏の照り焼き 鶏肉、にんにく、砂糖、みりん、酒、醤油、プロックリー <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、シーチキン、マヨネーズ、塩、こしょう <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、えのき、もやし、わかめ、いりこ、味噌 <b>抹茶ロールケーキ</b> 牛乳 抹茶、小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム	<b>ご飯</b> 魚のおろし煮 サバ、大根、生姜、酒、砂糖、醤油、じゃが芋 <b>ほうれん草のコーンおえ</b> ほうれん草、コーン缶、人参、醤油 <b>厚揚げの味噌汁</b> 厚揚げ、玉葱、しめじ、さつま芋、小松菜、わかめ、いりこ、味噌 <b>りんごクッキー</b> 牛乳 小麦粉、卵、砂糖、バター、飾り クッキー作り(きりん・くま組)	<b>ご飯</b> 四川豆腐 豆腐、豚肉、玉葱、人参、筍水煮、干し椎茸、葱、にんにく、生姜、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉 <b>パンサンデー</b> 春雨、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢 <b>ニラスープ</b> ニラ、玉葱、えのき、じゃが芋、鶏がらスープ、塩 <b>バナナ水ようかん</b> 牛乳 あんこ、寒天、くす粉、グラニュー糖、塩	<b>ご飯</b> 魚のソテー彩り野菜 サケ、塩、こしょう、小麦粉、バター、ソース、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油 <b>三色和え</b> 小松菜、じゃが芋、人参、醤油 <b>田舎スープ</b> 玉葱、人参、じゃが芋、豚肉、しめじ、葱、鶏がらスープ、塩、醤油、油 <b>ホットサンド</b> 牛乳 食パン、ハム、チーズ、きゅうり、マヨネーズ	<b>穴子ご飯</b> 米、味付穴子、人参、ごぼう、砂糖、醤油、刻み海苔、昆布 <b>えのきの味噌汁</b> えのき、玉葱、さつま芋、葱、いりこ、味噌 <b>バナナ菓子</b> 牛乳 
	29日(月) お魚教室	30日(火)	31日(水)	<b>端午の節句に 縁起のよいもの</b>  5月5日は端午の節句として男の子の健やかな成長を祝い、縁起のよい食べものを食べる習慣があります。成長にしたがって名前が変わる出世魚であるブリは、子ども出世を願う意味があります。同じ魚のカツオ(勝つ男)には勝てるようにという意味が、山の幸であるたけのこにはまっすぐ伸びるようにという思いがこめられています。 (いただきます ごちそうさま参照) 		
	<b>ご飯</b> 魚の塩焼き サケ、塩、プロックリー ほうれん草の塩っぺ和え ほうれん草、人参、塩っぺ、醤油 <b>貝だくさん味噌汁</b> さつま芋、人参、ごぼう、豆腐、白菜、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>揚げパン</b> 牛乳 ロールパン、油、グラニュー糖	<b>ご飯</b> 揚げだし豆腐 豆腐、片栗粉、油、昆布、かつお節、みりん、醤油、ほうれん草 <b>切り干し大根の煮物</b> 切り干し大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油 <b>かき卵汁</b> 卵、玉葱、しめじ、じゃが芋、わかめ、いりこ、塩、醤油 <b>オレンジよもぎ団子</b> 牛乳 よもぎ粉、白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩	<b>ご飯</b> 豚肉の生姜焼き 豚肉、生姜、酒、砂糖、醤油、油、じゃが芋 <b>ひじきの華風和え</b> ひじき、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油 <b>玉葱の味噌汁</b> 玉葱、白菜、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>りんごじゃが芋もち</b> 牛乳 じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、バター	<b>おしらせ</b> 5月29日にお魚教室があります。市内の魚屋さんにお話をしてもらい、実際に魚に触れてみたいと思います。楽しみにしていて下さい。 		

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
★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