



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)
ご飯 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 オレンジグレープ 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	ちらし寿司 米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、干し椎茸、昆布、油揚げ、キヌサヤ、昆布、かつお節、酢、塩、砂糖、醤油、刻み海苔 エビフライ エビ、天ぷら粉、パン粉、油、塩、こしょう、人参、砂糖、醤油、フリット、スナップエンドウ ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、かつお節、醤油 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	二色丼 米、鶏ミンチ、酒、砂糖、醤油、ほうれん草、ごま、生姜、刻み海苔 玉葱の味噌汁 玉葱、きゃべつ、豆腐、えのき、葱、いりこ、味噌 バナナ 菓子 牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
ミートパグティ スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、トマト缶、油、酒、グリンピース、塩、にんにく、ケチャップ、粉チーズ 葉巻サラダ きゃべつ、きゅうり、りんご、レーズン、酢、砂糖、塩 ペーコンスープ ペーコン、玉葱、じゃが芋、コーン缶、しめじ、塩、コンソメ オレンジ サケおにぎり 米、押し麦、サケフレーク チーズ	ご飯 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ ボパイサラダ ほうれん草、人参、しめじ、シーチキン、マヨネーズ、醤油 麩のすまし汁 おつゆふ、玉葱、えのき さつま芋の味噌汁 さつま芋、白菜、玉葱、じゃが芋、葱、いりこ、塩、醤油 りんご	ご飯 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、グリンピース、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、スナップエンドウ きゃべつの酢の物 きゃべつ、きゅうり、人参、砂糖、酢、醤油 牛乳	ロールパン ロールきゅべつ きゅべつ、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 ぶどう豆 水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油	ご飯 魚のから揚げ カレイ、にんにく、生姜、塩、醤油、酒、片栗粉、油、フロッコリー もやしのナムル もやし、人参、小松菜、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、ごぼう、油揚げ、しめじ、わかめ、いりこ、味噌 バナナ ソーセージパイ 	家族遠足
15日(月)	16日(火)	17日(水) 青空ランチ	18日(木)	19日(金)	20日(土)
親子うどん 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 ミルクおから おから、豚ミンチ、玉葱、人参、チーズ、葱、砂糖、塩、醤油、牛乳、油、油 バナナ 焼きおにぎり 米、ごま、しらす干し、酒、砂糖、味噌、みりん チーズ	ご飯 魚の豆乳味噌煮 サバ、豆乳、味噌、砂糖、醤油、酒、生姜、きゃべつ 納豆和え 納豆、ほうれん草、もやし、人参、刻み海苔、醤油 若竹汁 筍煮、わかめ、椎茸、いりこ、塩、醤油 りんご	ドライカレー 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 即席漬け きゅうり、人参、きゅうり、塩、醤油 ボテトスープ ジャガイモ、コーン缶、えのき、バセリ、塩、コンソメ オレンジ	ご飯 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、 鶏がらスープ プロッコリーの和え物 プロッコリー、人参、醤油 鶏がらスープ チンゲン菜、しめじ、玉葱、塩、鶏がらスープ ヨーグルト 菓子	ご飯 アジカツ アジ、酒、塩、にんにく、小麦粉、パン粉、バターソース、ソース、ケチャップ、プロッコリー ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油 きゃべつスープ きゅうり、玉葱、人参、じゃが芋、コーン缶、顆粒らスープ、塩 マカロニ安部川(黒密かけ) マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 牛乳	鶏ごぼうピラフ 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 オニオンスープ 玉葱、しめじ、人参、じゃが芋、パセリ、塩、コンソメ オレンジ パン 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)
塩ラーメン 中華麺、豚肉、にんにく、玉葱、人参、きゃべつ、コーン缶、葱、塩、いりこ、鶏がらスープ 大豆といりこのアーモンド和え 水煮大豆、いりこ、アーモンド、片栗粉、油、砂糖、醤油 もやしの梅和え もやし、きゅうり、人参、小松菜、梅干し、醤油 オレンジ 豆ご飯おにぎり グリンピース、米、昆布、塩、チーズ	ご飯 鶏の照り焼き 鶏肉、にんにく、砂糖、みりん、酒、醤油、プロッコリー ボテトサラダ ジャガイモ、きゅうり、人参、チーズ、シーチキン、マヨネーズ、塩、こしょう 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、えのき、もやし、わかめ、いりこ、味噌	ご飯 魚のおろし煮 サバ、大根、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ ほうれん草のコーン和え ほうれん草、コーン缶、人参、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、しめじ、さつま芋、小松菜、わかめ、いりこ、味噌 りんご	ご飯 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 パンサンズ 春雨、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢 ニラスープ ニラ、玉葱、えのき、じゃが芋、鶏がらスープ、塩 牛乳	ご飯 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、ビーマン、油、醤油 三色和え 小松菜、きゃべつ、人参、醤油 田舎スープ 玉葱、人参、じゃが芋、豚肉、しめじ、葱、鶏がらスープ、塩、醤油、油 ホットサンド 食パン、ハム、チーズ、きゅうり、マヨネーズ	穴子ご飯 米、味付穴子、人参、ごぼう、砂糖、醤油、刻み海苔、昆布 えのきの味噌汁 えのき、玉葱、さつま芋、葱、いりこ、味噌 バナナ 菓子 牛乳
29日(月) お魚教室	30日(火)	31日(水)			
ご飯 魚の塩焼き サケ、塩、プロッコリー ほうれん草の塩べ和え ほうれん草、人参、塩べ、醤油 具だくさん味噌汁 さつま芋、人参、ごぼう、豆腐、白菜、しめじ、葱、いりこ、味噌 揚げパン 牛乳 おやつ ロールパン、油、グラニュー糖	ご飯 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 切り干し大根の煮物 切り干し大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油 かき卵汁 卵、玉葱、しめじ、じゃが芋、わかめ、いりこ、塩、醤油 オレンジ よもぎ団子 よもぎ粉、白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩	ご飯 豚肉の生姜焼き 豚肉、生姜、酒、砂糖、醤油、油、きゃべつ ひじきの華風和え ひじき、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油 玉葱の味噌汁 玉葱、白菜、えのき、葱、いりこ、味噌 りんご じゃが芋もち じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、バター		端午の節句に縁起のよいもの <p>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。</p> <p>成長にしたがって名前が変わる出世魚であるブリは、子どもの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。</p> <p>(いただきます ごちそうさま参考)</p>	おしらせ <p>5月29日にお魚教室があります。</p> <p>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。</p> <p>楽しみにしていて下さい。</p>

★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