

2022年5月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日付	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(0.1才)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
02 (月)	サワラの塩焼き (ごぼうサラダ キャベツともやしのみそ汁 ごはん)	七分つき米、わらび餅粉、上白糖、白ごま、三温糖	牛乳、さわら、マヨドレ、みそ、きな粉	キャベツ、ごぼう、つきこんにゃく、もやし、にんじん、三度豆、粒コーン缶	カラーマンダリン わらび餅 牛乳
06 (金)	ガパオライス (わかめサラダ はるさめのスープ)	七分つき米、マカロニ、はるさめ、上白糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、シーチキン	たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、パプリカ、にんじん、生わかめ、粒コーン缶、レモン果汁、にんにく	レーズン マカロニのあべ川 牛乳
07 (土)	チキンライス (和風ポトフ)	七分つき米、じゃがいも、水あめ、上白糖、油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、シーチキン	みかん、にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	リンゴ きな粉棒 カラーマンダリン 牛乳
09 (月)	豚肉の和風ゴマ炒め (トマトのマリネ えのきと糸寒天のみそ汁 ごはん)	七分つき米、ロールパン、油、オリーブ油、グラニュー糖、ごま油、白ごま、三温糖、上白糖	牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、みそ	キャベツ、甘夏、トマト、にんじん、えのきたけ、きゅうり、レモン果汁、わかめ	にんじんせんべい ラスク 甘夏 牛乳
10 (火)	ビーフカレー(完了:肉じゃが) (根菜サラダ そら豆)	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、上白糖、油、白ごま、道明寺粉	調製豆乳、牛肉(もも)、こしあん(生)	たまねぎ、にんじん、そらまめ、れんこん、きゅうり、切り干しだいこん	カラーマンダリン 【和菓子の日】 柏もち 豆乳
11 (水)	鮭の照り焼き (ポテトサラダ 若竹汁 ごはん)	七分つき米、じゃがいも、食パン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、さけ、シーチキン、マヨドレ、ピザ用チーズ	たけのこ(水煮)、トマト缶詰、りんご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、レーズン、わかめ	レーズン ピザトースト 牛乳
12 (木)	筑前煮 (アスパラの白和え ごはん 手作りふりかけ)	七分つき米、じゃがいも、白ごま、三温糖、油、米ぬか、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、煮干し、みそ、高野豆腐、かつお節	にんじん、だいこん、つきこんにゃく、こまつな、ごぼう、アスパラガス、えんどう、三度豆、干ししいたけ	ポテトフライ えんどう豆おにぎり かりかり煮干し(完了: 牛乳
13 (金)	誕生会メニュー (こいのぼりのお寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト なめこと油揚げのみそ汁)	さつまいも、米、上白糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、油、黒ごま	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ちりめんじゃこ、高野豆腐、でんぶ	トマト、きゅうり、たまねぎ、なめこ、にんじん、たけのこ(水煮)、粒コーン缶、アスパラガス、干ししいたけ、しょうが、にんにく、焼きのり	レーズン 大学いも フルーツゼリー 豆乳
14 (土)	ミックスピラフ (ポークビーンズ)	さつまいも、米、油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ	リンゴ 焼き芋 牛乳
16 (月)	☆ ラッキー人參デ (サワラの塩焼き ごぼうサラダ キャベツともやしのみそ汁 ごはん)	七分つき米、ピーン、油、ごま油、白ごま、三温糖	牛乳、さわら、牛肉(もも)、マヨドレ、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、たまねぎ、三度豆、にら、粒コーン缶	カラーマンダリン 炒めピーン 牛乳
17 (火)	豆腐のつくね焼き (新じゃがとごぼうのフライ 大根と若布のすまし汁 ごはん)	七分つき米、じゃがいも、上白糖、ながいも、油、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏ひき肉、水切り豆腐、八丁みそ、みそ	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、わかめ、ひじき、あおのり	にんじんせんべい かぼちゃの大学いも風 牛乳
18 (水)	あんかけラーメン (ひじきのごま酢和え 田作り(完了:タイの煮物))	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま、上白糖	牛乳、調製豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、煮干し、ちくわ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ひじき、粒コーン缶、しょうが	レーズン 米粉のココア蒸しパン 牛乳
19 (木)	鶏肉となすびの南蛮あん (ふきと油揚げの煮物 かぼちゃとしめじのすまし汁 ごはん)	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、バター、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	ふき、かぼちゃ、しめじ、なす、たまねぎ、赤ピーマン	ポテトフライ スイートポテト 牛乳
20 (金)	筑前煮 (アスパラの白和え ごはん 手作りふりかけ)	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、白ごま、三温糖、油、米ぬか、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、高野豆腐、かつお節	みかん、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、こまつな、ごぼう、アスパラガス、三	レーズン 黒糖ロール カラーマンダリン 牛乳
21 (土)	チキンライス (和風ポトフ)	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	リンゴ 米粉のココアマーブルク 牛乳
23 (月)	ガパオライス (わかめサラダ はるさめのスープ)	七分つき米、白玉粉、はるさめ、油、黒砂糖、上白糖、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ、にんじん、生わかめ、粒コーン缶、レモン果汁、にんにく	カラーマンダリン かぼちゃのお焼き 牛乳
24 (火)	ビーフカレー(完了:肉じゃが) (根菜サラダ そら豆)	米、じゃがいも、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、油、グラニュー糖、上白糖、白ご	牛乳、牛肉(もも)、きな粉	たまねぎ、甘夏、にんじん、そらまめ、れんこん、きゅうり、切り干しだいこん	にんじんせんべい きなこの魅ラスク 甘夏 牛乳
25 (水)	豆腐のつくね焼き (新じゃがとごぼうのフライ 大根と若布のすまし汁 ごはん)	七分つき米、米、じゃがいも、ながいも、片栗粉、油、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、水切り豆腐、ちりめんじゃこ、八丁みそ、みそ	だいこん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、わかめ、ひじき、あおのり	レーズン 胡麻としらすのおにぎり 牛乳
26 (木)	鶏肉となすびの南蛮あん (ふきと油揚げの煮物 かぼちゃとしめじのすまし汁 ごはん)	七分つき米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、油、片栗粉、グラニュー糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	ふき、かぼちゃ、しめじ、なす、たまねぎ、赤ピーマン、いちごジャム・低糖度、いちご	ポテトフライ イチゴジャムクッキー 牛乳
27 (金)	鮭の照り焼き (ポテトサラダ 若竹汁 ごはん)	七分つき米、じゃがいも、クロワッサン、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、チーズキッス、マヨドレ	たけのこ(水煮)、りんご、にんじん、きゅうり、レーズン、わかめ	レーズン クロワッサン(0歳:ロ チーズ 牛乳
28 (土)	ミックスピラフ (ポークビーンズ)	米、メープルシロップ、油	牛乳、絹ごし豆腐、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ	リンゴ 米粉のホットケーキ 牛乳
30 (月)	豚肉の和風ゴマ炒め (トマトのマリネ えのきと糸寒天のみそ汁 ごはん)	七分つき米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、オリーブ油、ごま油、白ごま、三温	牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、みそ、こしあん(生)	キャベツ、トマト、にんじん、えのきたけ、きゅうり、レモン果汁、わかめ	カラーマンダリン あんバタートースト 牛乳
31 (火)	あんかけラーメン (ひじきのごま酢和え 田作り(完了:タイの煮物))	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま、上白糖	牛乳、調製豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、煮干し、ちくわ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ひじき、粒コーン缶、しょうが	にんじんせんべい 米粉の小松菜蒸しパン 牛乳