

ふたばのごはん 5月

☆印は新メニューです。
★印は仲良しメニューです

ふたば保育園

日 曜	献立名	昼 食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)
		主 な 材 料 名				
		からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくなるもの		
1 水	即位の日					
2 木	休日					
3 金	憲法記念日					
4 土	みどりの日					
6 月	こどもの日					
7 火	ご飯 鯖の煮付け ほうれんそうとしめじの和え物 豆腐の清汁 ★	精白米 三温糖	さば 木綿豆腐	しょうが キャベツ ほうれんそう しめじ にんじん 青ねぎ	チーズ 麦茶	ポップコーン 麦茶 ★
8 水	ご飯 オレンジチキン フレンチサラダ ミックス豆と野菜の具だくさんスープ ★	精白米 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 ミックス豆	オレンジジュース きゅうり レタス コーン缶 にんじん たまねぎ パセリ	バナナウエハース 牛乳	アップルケーキ 麦茶
9 木	雑穀ごはん 大豆と野菜の五目煮 しらす和え もやしの味噌汁 ★	ご飯 雑穀 こんにゃく 砂糖	大豆 鶏肉 しらす干し みそ	にんじん ごぼう はくさい もやし 乾わかめ 昆布 ほうれんそう	バナナ 麦茶 ★	スティックカレーパン 牛乳 ☆
10 金	ご飯 八宝菜 トマトサラダ 中華スープ ★	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油	豚肉	ヤングコーン トマト たけのこ キャベツ 乾しいたけ たまねぎ にんじん こまつな パセリ チンゲンサイ	ビスケット 牛乳	そら豆の塩茹で せんべい 麦茶 ★
11 土	コロッケーパン りんご 牛乳	コロッケーパン	普通牛乳	りんご	ウエハース 麦茶	プリン ビスケット 麦茶
13 月	スパゲティミートソース グリーンサラダ コーンと玉葱のスープ ★	オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ トマト缶 レタス きゅうり たまねぎ コーン缶 パセリ にんにく	りんご 麦茶 ★	フライドポテト 麦茶 ★
14 火	ご飯 鮭の西京焼き 野菜の胡麻和え 麩の清汁 ★	精白米 砂糖 ごま 麩	鮭 みそ	キャベツ しめじ 青ねぎ にんじん	チーズ 麦茶	お好み焼き 麦茶
15 水	豆ごはん じゃが芋の照り焼き風炒め 白菜のおかか和え なめこの味噌汁 ★	ご飯 じゃがいも オリーブ油	鶏肉 かつお節 木綿豆腐 みそ	はくさい にんじん なめこ 青ねぎ グリーンピース	一口ゼリー 麦茶 ★	キャラメルパウンド 牛乳
16 木	ご飯 れんこんとウインナーのカレー炒め 中華サラダ 青梗菜のスープ	精白米 オリーブ油 ごま 砂糖 ごま油	ウインナー	にんじん れんこん にんにく キャベツ きゅうり 乾わかめ たまねぎ チンゲンサイ	ビスコ 麦茶	バナナ 牛乳
17 金	バターロール ミートローフ レタスとりんごのレモン和え コンソメスープ	ロールパン オリーブ油 砂糖 パン粉	豚肉 鶏卵	ケチャップ パセリ たまねぎ きゅうり レタス りんご にんじん レモン果汁 ミックスベジタブル	オレンジ 麦茶 ★	フルーツゼリー せんべい 麦茶 ★
18 土	職員研修				せんべい 麦茶	

日 曜	献立名	昼 食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)
		主 な 材 料 名				
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		
20 月	ご飯 かぼちゃと生揚げの煮付け 小松菜とえのきの磯和え 玉葱の味噌汁 ★	精白米 片栗粉 砂糖	生揚げ 油揚げ みそ	いんげん かぼちゃ こまつな えのき たまねぎ 青ねぎ のり佃煮	一口ゼリー 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳 ★
21 火	ご飯 ローストチキン コールスロー ほうれん草のスープ ★	精白米 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 コーン缶 にんにく きゅうり	りんご 麦茶	クラッカーサンド 牛乳 ★
22 水	麦ごはん 魚のゆかりパン粉焼き 千切りキャベツ トマト 豚汁 ★	精白米 押麦 パン粉 こんにゃく オリーブ油	白身魚 豚肉 みそ 木綿豆腐	キャベツ トマト にんじん 青ねぎ だいこん ごぼう ゆかりふりかけ	バナナ 麦茶	サクサクメロンパン ジョア(1歳児から) ★ ☆
23 木	ご飯 田舎煮 ☆そぼろ納豆 筍とわかめの清汁 ★	精白米 こんにゃく さといも	豚肉 みそ 納豆	しめじ にんじん 切干しだいこん たけのこ 乾わかめ グリーンピース	チーズ 麦茶	りんご イチゴウエハース 麦茶
24 金	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け 水菜サラダ 白菜の味噌汁 ★	精白米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま オリーブ油	鶏肉 かつお節 みそ	レモン果汁 しょうが みずな きゅうり はくさい 青ねぎ たまねぎ にんじん 白ねぎ 刻みのり	オレンジ 麦茶	いももち 麦茶 ★ ☆
25 土	職員研修				ビスケット 麦茶	
27 月	ご飯 いり豆腐 春雨の酢の物 えのきの清汁	精白米 オリーブ油 はるさめ 砂糖 ごま油	木綿豆腐 鶏肉 鶏卵	乾しいたけ にんじん グリーンピース きゅうり 乾わかめ みかん缶 青ねぎ えのき たまねぎ	チーズ 麦茶	しらすマフィン 麦茶
28 火	乳児					
	鮭ごはん のし鶏 野菜サラダ じゃが芋のスープ ♪ふたばっこDAY♪ 若菜おにぎり 鮭おにぎり おかかおにぎり のし鶏 野菜バイキング バナナ りんご オレンジ	精白米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 精白米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 鶏肉	鮭ふりかけ たまねぎ にんじん パセリ レタス きゅうり 若菜ふりかけ 鮭ふりかけ レタス おかかふりかけ きゅうり ミニトマト たまねぎ バナナ りんご オレンジ	ビスケット 牛乳	カルシウムヨーグルト りんご(乳児のみ) 麦茶
29 水	ご飯 ツナカレー 生野菜サラダ 一口ゼリー	精白米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	ツナ	にんじん たまねぎ りんご レタス きゅうり パイン缶	せんべい 麦茶	横綱ホットケーキ 牛乳 ★
30 木	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 中華風ネギスープ ★	精白米 三温糖 ごま油 砂糖 片栗粉	木綿豆腐 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり たまねぎ 青ねぎ 乾しいたけ しょうが 刻みのり 白ねぎ	バナナ 麦茶	ハムチーズホット 牛乳 ★
31 金	ご飯 鯖の塩麹漬け焼き ひじきの炒め煮 大根の味噌汁 ★	精白米 塩こうじ 砂糖 糸こんにゃく オリーブ油	さば 竹輪 みそ	乾ひじき にんじん だいこん 乾わかめ	オレンジ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶 ★ ☆