

# 献立表

2023年05月

土古おおぞら保育園(一般)

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
01 月 26 金	ごはん 鶏肉のみそ炒め じゃがいもの煮つけ 味付け小魚	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、菓子	鶏もも肉、赤みそ、味付け小魚	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	◎お菓子
2 火 18 木	食パン(2日) コッペパン(18日) キャベツのスープ煮 トマトのごま和え	じゃがいも、パン、◎七分つき米、砂糖、ごま(すり)、◎ごま いら	豚肉、◎さけ、ツナ油漬缶	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、◎あおのり	◎さけごはん
06 20 土	きのこスパゲティ チーズ	スパゲティ、油、菓子	ベーコン、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ	◎お菓子
8 22 月	食パン 魚の香味焼き 南瓜サラダ パイン缶	食パン、◎七分つき米、マヨドレ、◎砂糖、◎油、油	かじき、◎赤みそ	かぼちゃ、パイン缶、きゅうり、ねぎ、干しぶどう、しょうが	◎五平もち
09 23 火	ごはん ひじきと大豆の煮物 キャベツのあえもの	七分つき米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎油	大豆水煮缶、◎ゆであずき缶、しらす干し	キャベツ、にんじん、いんげん、ひじき	◎小倉パンケーキ
10 24 水	ごはん 和風ミートローフあんかけ みそ汁	七分つき米、◎砂糖、片栗粉、砂糖、菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ、	◎オレンジ濃縮果汁、だいこん、ほうれんそう、◎みかん缶、にんじん、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、しょうが、◎アガー	◎オレンジゼリー、菓子
11 25 木	コッペパン コーンクリームシチュー 春雨和え	◎じゃがいも、じゃがいも、コッペパン、◎油、はるさめ、上新粉、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、コーン缶、きゅうり、グリーンアスパラガス	◎フライドポテト
12 金	五目うどん おひたし チーズ	ゆでうどん、菓子	豚肉、チーズ、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、しめじ	◎お菓子
13 27 土	肉うどん チーズ	ゆでうどん、菓子	豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	◎お菓子
15 29 月	ごはん 豆腐と青菜の炒め物 白みそ汁 バナナ	七分つき米、◎コッペパン、焼ふ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉、白みそ、◎チョコホイップクリーム	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、しょうが	◎チョコホイップパン
16 30 火	ごはん ゆかり揚げ おひたし ひとくちゼリー	七分つき米、◎焼きそばめん、小麦粉、◎ごま油、油	たら、◎豚肉、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、◎キャベツ、◎ピーマン、◎にんじん、ゆかり粉	◎おやつ焼きそば
17 31 水	ごはん 豚肉とマカロニのソテー かきたまスープ	七分つき米、マカロニ、片栗粉、油、菓子	◎ヨーグルト、豚肉、卵	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ	◎ヨーグルト、菓子
19 金	★誕生日会メニュー ツナピラフ 豆乳スープ オレンジ	七分つき米、◎春巻き皮、油	豆乳、ツナ油漬缶、◎ウイニー、◎スライスチーズ、◎かまぼこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、エリンギ、◎のり佃煮	◎こいのぼり春巻き

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。