



5月のよていこんだて

2020年度



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|--------------------|-------|---|------------------------------------|--------------------------------|---|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 強い力が出る食べ物 | 丈夫な体を作る食べ物 | 病気から守る食べ物 | その他 |
| 1 15 金 | 昼食 | カレーライス ヨーグルトサラダ | 米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖、マヨネーズ | 豚肉 ヨーグルト | 玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、人参、きゅうり、みかん缶 | カレールウ、ソース、酒 塩こしょう |
| | 午後おやつ | 1日:せんべい、幼児:かしわ餅、乳児:ゼリー 15日:もちもちパン 牛乳 | ホットケーキミックス、白玉粉、砂糖 | チーズ、粉チーズ、牛乳 牛乳 | | せんべい、幼児:かしわ餅、乳児:ゼリー |
| 2 16 30 土 | 昼食 | ナポリタン 野菜スープ | スパゲッティ、マーガリン、砂糖、油 油 | ウインナー 鶏肉 | 玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ほうれん草 | ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | 菓子 牛乳 | | 牛乳 | | 菓子 |
| 18 月 | 昼食 | 三色ごはん 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁 | 米、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖 | 豚ミンチ かにかま みそ | 人参、しょうが、いんげん きゅうり、わかめ かぼちゃ、玉ねぎ | しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、塩 だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | コーンフレーク 牛乳 | コーンフレーク | 牛乳 | | |
| 19 火 | 昼食 | パン チキンピーンズ ミルクスープ くだもの | 食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 油 | 鶏肉、鶏レバー、大豆水煮 ベーコン、牛乳 | 玉ねぎ、人参、トマト缶、しょうが ブロッコリー、玉ねぎ、人参 くだもの | ケチャップ、コンソメ、酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | チヂミ 牛乳 | 小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 | ちりめんじゃこ 牛乳 | 玉ねぎ、人参、にら | だしパック、しょうゆ、酢 |
| 20 水 | 昼食 | ごはん 魚の煮つけ 白和え キャベツのみそ汁 | 米 砂糖 糸こんにゃく、ねりごま、砂糖 | 魚 豆腐 みそ | しょうが 人参、ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ、しめじ | しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | クラッカーサンド くだもの 牛乳 | クラッカー、ジャム | 牛乳 | くだもの | |
| 7 21 木 | 昼食 | ごはん 鶏肉の西京焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁 | 米 砂糖 砂糖、油 | 鶏肉、白みそ ひじき、大豆水煮、ちくわ 卵、昆布 | 人参、きぬさや 玉ねぎ、水菜 | 酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、塩 |
| | 午後おやつ | アメリカンドック 牛乳 | ホットケーキミックス、油 | ウインナー、卵、牛乳 牛乳 | | |
| 8 22 金 | 昼食 | 焼きそば ワンタンスープ | 中華めん、油 ワンタン、油 | 豚肉、かつお節、青のり | キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、チンゲン菜 | ソース、酒、塩こしょう シャンタン、塩こしょう |
| | 午後おやつ | 新じゃがのチーズ焼き 牛乳 | じゃがいも | チーズ 牛乳 | パセリ | 塩こしょう |
| 9 23 土 | 昼食 | ハヤシライス 添え野菜 | 米、油 マヨドレ | 豚肉 | 玉ねぎ、しめじ かぼちゃ、ブロッコリー | ハヤシルウ 塩 |
| | 午後おやつ | 菓子 牛乳 | | 牛乳 | | 菓子 |
| 11 25 月 | 昼食 | 豆ごはん チャプチェ じゃがいものみそ汁 | 米 春雨、砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも | 豚肉 みそ | うすいえんどう 玉ねぎ、人参、パプリカ、にら、しょうが 玉ねぎ、えのき、青ねぎ | 塩 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | ヨーグルト くだもの | | ヨーグルト | くだもの | |
| 12 26 火 | 昼食 | パン 魚のチーズ風味焼き グリーンエッグサラダ もやしスープ | 食パン、ジャム パン粉、マーガリン マヨネーズ 油 | 魚、粉チーズ 卵 | パセリ、バジル ほうれん草、人参 もやし、人参 | 酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | 五平もち 牛乳 | 米、もち米、ごま、砂糖 | みそ 牛乳 | | 酒 |
| 13 27 水 | 昼食 | ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのじゃこ和え 麩と小松菜のみそ汁 | 米 砂糖、片栗粉、油 油 麩 | 豆腐、鶏ミンチ、ひじき ちりめんじゃこ みそ | 玉ねぎ、人参 キャベツ、パセリ 玉ねぎ、小松菜 | しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | りんごの蒸しパン 牛乳 | 小麦粉、砂糖、油 | 牛乳 | りんご | ベーキングパウダー |
| 14 28 木 | 昼食 | ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え もずくのみそ汁 | 米 てんぷら粉、片栗粉、油 ごま、砂糖 | 魚 もずく、油揚げ、みそ | 玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、人参 玉ねぎ | だしパック、しょうゆ、みりん しょうゆ だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | ココアクッキー 牛乳 | 小麦粉、砂糖、マーガリン | 卵 牛乳 | | ココア |

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

* 毎週月曜日・・・礼拝
* 5/29(金)お誕生会

毎週火曜日・・・体育あそび

メニュー:ピラフ、ハンバーグ、スパゲッティサラダ、豆乳スープ、くだもの (おやつ)ヨーグルトケーキ、牛乳

