

令和2年度



5月献立表



なかよし保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1 金	おじゃこご飯 鶏肉のタルタル焼き 千切りキャベツとプチトマト もやしのスープ スキムミルク	ホットケーキ 乳酸菌飲料(りんご)	鶏卵・鶏肉・しらす干し・ 脱脂粉乳・わかめ・乳酸菌 飲料(りんご)	精白米・マヨネーズ(鶏 卵)・ホットケーキミック ス・	玉ねぎ・きゅうり・キャベ ツ・プチトマト・もやし・ ねぎ
2 土	惣菜パン バナナ	チョイス(鶏卵) りんごジュース			
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振替休日				
7 木	黒ごまご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の錦糸和え 豆腐とねぎの味噌汁	卵蒸しパン 牛乳	塩鮭・鶏卵(錦糸和え)・ 牛乳・木綿豆腐	いりごま・精白米・卵蒸し パン(鶏卵)	ほうれん草・人参・玉ね ぎ・ねぎ
8 金	ビーンズカレー チーズサラダとブロッコリー りんご スキムミルク	じゃこトースト	牛肉・大豆・切れたるチー ズ(乳)・パーモンドカ レー・脱脂粉乳・しらす干	精白米・じゃがいも・マヨネ ーズ(鶏卵)・食パン	玉ねぎ・人参・キャベツ・トマ ト・きゅうり・ブロッコリー・ パイン缶・りんご・青のり
9 土	惣菜パン バナナ	お菓子 りんごジュース			
11 月	おじゃこご飯 から揚げ 千切りキャベツとプチトマト 野菜たっぷりスープ	みかんヨーグルト	しらす干し・鶏肉・ヨーグ ルト(乳)	精白米・じゃがいも	キャベツ・プチトマト・大 根・コーン・玉ねぎ・人 参・しめじ・みかん缶
12 火	黒ごまご飯 肉じゃが いんげんと竹輪の和え物 スキムミルク	黄金マカロニ 牛乳	牛肉・竹輪(鶏卵)・脱脂 粉乳・きな粉・牛乳	いりごま・精白米・じゃが いも・しらたき・マカロニ	たまねぎ・人参・グリーン ピース・いんげん
13 水	おじゃこご飯 鯖の西京焼き きゅうりとささみの和え物 わかめのすまし汁	牛乳寒天	しらす干し・さわら・ささみ・ わかめ・牛乳	精白米・白みそ・	きゅうり・たまねぎ・人 参・ねぎ・みかん缶
14 木	肉うどん 小松菜とカニカマの和え物 みかんゼリー	ワッフル 乳酸菌飲料	カニカマ(鶏卵)・牛肉・ 色板(鶏卵)	みかんゼリー・ワッフル (鶏卵・乳)・乳酸菌飲 料・うどん	人参・小松菜・玉ねぎ・ね ぎ
15 金	中華丼 春雨サラダ バナナ スキムミルク	さつまいものおや き	豚肉・うずら卵(鶏卵)・ ハム・無縁バター(乳)・ 牛乳・脱脂粉乳	精白米・春雨・マヨネーズ (鶏卵)・さつまいも	白菜・人参・しいたけ・ ピーマン・玉ねぎ・きゅう り・バナナ

- * 2歳以上のクラスの火曜日・金曜日には、給食時にスキムミルクが付きます。
- * おやつのは赤字は、保育園で手作りしているおやつです。
- * ちょうちょう組の献立は、月齢や進み具合により、変更する事があります。

日 曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
16 土	惣菜パン バナナ	お菓子 りんごジュース			
18 月	黒ごまご飯 カレイの黄金焼き ブロッコリー けんちん汁 ハヤシライス	扇バウムクーヘン 牛乳	カレイ・鶏卵(黄金焼 き)・豚肉・木綿豆腐・油 揚げ・牛乳	いりごま・精白米・さとい も・マヨネーズ(鶏卵)・ カステラ(鶏卵)	ブロッコリー・ごぼう・大 根・人参・ねぎ
19 火	ハヤシライス ツナとコーンのサラダ オレンジ スキムミルク	オムレツケーキ	牛肉・ハヤシライスの素・ ツナ・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも・食パ ン・ホットケーキミック ス・生クリーム	玉ねぎ・人参・キャベツ・ コーン・オレンジ・いち ご・バナナ
20 水	おじゃこご飯 やわらかとんかつ 千切りキャベツとトマト じゃがいもの味噌汁	バナナ りんご	しらす干し・とんかつ(鶏 卵)・ヨーグルト	精白米・じゃがいも	キャベツ・トマト・玉ね ぎ・ねぎ・りんご・バナナ
21 木	ロールパン ミートスパゲティ グリーンサラダ スキムミルク	ぶどうゼリー ウエハース	脱脂粉乳・合い挽きミンチ	ロールパン・スパゲティ・ ぶどうゼリー・ウエハース (乳)・マヨネーズ(鶏	玉ねぎ・人参・トマト ピューレ・レタス・キャベ ツ・コーン
22 金	黒ごまご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜と厚揚げの和え物 真沢山味噌汁	ブルーチェ(いち ご)	鶏肉・厚揚げ・脱脂粉乳・ 牛乳	いりごま・精白米・じゃが いも	小松菜・人参・大根・玉ね ぎ・キャベツ・ごぼう・人 参
23 土	惣菜パン バナナ	ムーンライト(鶏 卵) りんごジュース			
25 月	おじゃこご飯 煮魚 だしまき卵 ほうれん草のごま和え	揚げパン 牛乳	しらす干し・ぶり・だしま き卵(鶏卵)・牛乳・きな 粉	精白米・いりごま・ロール パン	ほうれん草・人参
26 火	黒ごまご飯 豚の生姜焼き 千切りキャベツとプチトマト ミネストローネ スキムミルク	バナナヨーグルト	豚肉・脱脂粉乳・ポールウ インナー(鶏卵)・ヨーグ ルト(乳)	いりごま・精白米・じゃが いも	玉ねぎ・しょうが・キャベ ツ・プチトマト・人参・ コーン・しめじ・バナナ
27 水	おじゃこご飯 筑前煮 小松菜の菜種和え みかんゼリー	ドーナツ ココア	しらす干し・大豆・鶏肉・高野 豆腐・ちくわ(鶏卵)・鶏卵 (菜種和え)・ココア	精白米・ドーナツ・みかん ゼリー	ごぼう・人参・大根・れんご ん・小松菜・人参
28 木	ロールパン 焼きそば レタスとじゃこのサラダ トマト	プリン	豚肉・しらす干し	ロールパン・中華めん・プ リン(鶏卵)・和風ドレッ シング	キャベツ・玉ねぎ・人参・ ピーマン・レタス・きゅう り・トマト
29 金	チキンライス いんげんとコーンのサラダ 豆腐のスープ スキムミルク	いちごジャムパン	脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏肉	精白米・食パン・いちご ジャム・和風ドレッシング	トマトケチャップ・いんげ ん・人参・コーン・玉ね ぎ・ねぎ
30 土	惣菜パン バナナ	お菓子 りんごジュース			

- * 白いご飯の献立の日には、ご飯の上におじゃこか黒ゴマが付きます。
仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
- * 変更があった場合は、今日の給食とともに報告します。
- * 朝10時のおやつは、ちょうちょう組・ひよこ組には、普通牛乳と市販のお菓子が
うさぎ組・りす組には、スキムミルクと市販のお菓子が付きまます。

