



# 5月こんだて



熱量 545kcal タンパク質 20.9g (うさぎ・幼児)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
2 ・ 16 ・ 30 (月)	ごはん ・ チャプチェ ・ アスパラの胡麻和え 味噌汁	米 豚ミンチ 人参 胡瓜 玉葱 春雨 砂糖 醤油 胡麻油 アスパラ すり胡麻 砂糖 醤油 豆腐 油揚げ わかめ 昆布 味噌	(2・30日)ジャムサンド 食パン 苺ジャム (16日)米粉パン 牛乳	9 ・ 23 (月)	ごはん ☆鯖のチーズフライ ・ ナムル 味噌汁	米 鯖 小麦粉 粉チーズ 卵 パン粉 油 キャベツ 法蓮草 人参 胡瓜 砂糖 醤油 酢 胡麻油 麩 玉葱 わかめ 昆布 味噌	おからケーキ 小麦粉 卵 おから マーガリン 砂糖 ベーキングパウダー レーズン 牛乳
17 ・ 31 (火)	豆ごはん 焼き魚 ・ 白和え 澄まし汁	米 えんどう豆 塩 酒 昆布 鮭 白菜 人参 法蓮草 木綿豆腐 かまぼこ 砂糖 醤油 ソーメン 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	プレーンドーナツ 小麦粉 砂糖 卵 マーガリン ベーキングパウダー 牛乳	10 ・ 24 (火)	ごはん ポークビーンズ ・ ゆで卵 そら豆 味噌汁	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン マカロニ ケチャップ コンソメ 油 卵 そら豆 白菜 なめこ 人参 昆布 味噌	わらびもち わらび粉 砂糖 水 きな粉 砂糖 牛乳
18 (水)	ごはん 鶏肉とふきのたいたん オレンジ 味噌汁	米 鶏肉 大根 ふき 人参 蓮根 油揚げ 玉葱 砂糖 醤油 油 オレンジ 白菜 さつま揚げ 人参 昆布 味噌	☆いももち じゃが芋 片栗粉 油 醤油 青のり 牛乳	25 (水)	夕焼けごはん 鶏の照り焼き 青梗菜とツナの炒め物 味噌汁	米 人参 酒 塩 薄口醤油 鶏もも肉 酒 みりん 醤油 青梗菜 キャベツ 玉葱 人参 しめじ ツナ缶 胡麻油 醤油 大根 竹輪 青葱 昆布 味噌	フルーツ盛り合わせ りんご バナナ ゴールデンキウイ 鯉ボーロ 牛乳
19 (木)	和風パスタ ごぼうサラダ コーンスープ	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 人参 小松菜 醤油 マーガリン 刻みのり ごぼう 人参 キャベツ 蓮根 ハム 胡瓜 マヨネーズ 玉葱 えのき ベーコン クリームコーン缶 コンソメ	梅おにぎり 米 梅干し 胡麻 牛乳	12 ・ 26 (木)	ごはん 豆腐のあんかけ煮 ・ ふかし芋 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 まいたけ ひじき 油 グリンピース 砂糖 醤油 片栗粉 薩摩芋 ごぼう 人参 玉葱 油揚げ 青葱 昆布 味噌	フレンチトースト 食パン 卵 砂糖 牛乳 マーガリン
6 ・ 20 (金)	ごはん 玉子焼き ・ 切干大根 味噌汁	米 卵 南瓜 人参 グリンピース ハム コンソメ 切干大根 人参 油揚げ 油 砂糖 醤油 キャベツ わかめ しめじ 昆布 味噌	コーン入りホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー クリームコーン 牛乳	13 ・ 27 (金)	ハヤシライス ・ 野菜サラダ 味噌汁	米 牛肉 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ハヤシルウ 小麦粉 コンソメ 油 キャベツ 法蓮草 胡瓜 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	オレンジゼリー オレンジゼリー果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 みかん缶 牛乳
7 ・ 21 (土)	豚丼 味噌汁	米 豚肉 玉葱 小松菜 えのき 人参 砂糖 醤油 油 豆腐 人参 わかめ 昆布 味噌	スナックスティックパン 牛乳	14 ・ 28 (土)	衣笠うどん ・ ☆ブロッコリーの おほかマヨネーズ和え 味噌汁	うどん 鶏こま 油揚げ 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉葱 マヨネーズ 鰹節	ぶどうパン 牛乳

11日(水)お弁当保育  
\*野菜ポッキー  
小麦粉 片栗粉  
パセリ 人参  
粉チーズ  
塩 油  
\*牛乳

12日(木)らいおん遠足  
25日(水)お誕生日会

\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。  
\*☆マークは、新メニューです。