



# 5月こんだて



熱量 437kcal タンパク質 17.0g (あひる)

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 ・ 煮物 ・ アスパラの胡麻和え 味噌汁	米 豚ミンチ 南瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 アスパラ すり胡麻 砂糖 醤油 豆腐 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 ・ (焼き) 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)	ごはん 焼き魚 ・ 白和え 澄まし汁	米 鮭 白菜 人参 法蓮草 木綿豆腐 砂糖 醤油 ソーメン 人参 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	ホットケーキ 小麦粉 砂糖 卵 牛乳 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 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 鶏肉と野菜のたいたん オレンジ 味噌汁	米 鶏肉 大根 人参 蓮根 玉葱 砂糖 醤油 油 オレンジ 白菜 人参 昆布 味噌	☆いもち 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 ツナ缶 胡麻油 醤油 大根 青葱 昆布 味噌	フルーツ盛り合わせ りんご バナナ ゴールドデンキウイ 鯉ボーロ 牛乳
19 (木)	和風うどん ごぼうサラダ コーンスープ	うどん 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 胡瓜 マヨネーズ 玉葱 人参 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 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 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 コンソメ 切干大根 人参 油 砂糖 醤油 キャベツ わかめ 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)	ごはん クリームシチュー ・ 野菜サラダ 味噌汁	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 小麦粉 牛乳 コンソメ 油 キャベツ 法蓮草 胡瓜 人参 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 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 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



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。

\*保育園では、あひるぐみは発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレーは味が濃く噛みにくいので抜いています。