



# 5月こんだて



熱量 543kcal タンパク質 22.3g (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
11 ・ 25	ごはん とり天 ナムル	米 鶏もも肉 小麦粉 卵 片栗粉 油 キャベツ 法蓮草 人参 胡瓜 砂糖 醤油 酢	クッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖	18	ごはん 豚の生姜焼き 三度豆のおかか和え	米 豚肉 玉葱 人参 もやし 醤油 酒 みりん 生姜 油 三度豆 鰹節 醤油	カスタードサンド 食パン 牛乳 卵 砂糖 小麦粉 コーンスターチ
(月)	味噌汁	豆腐 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳 	(月)	味噌汁	薩摩芋 小松菜 しめじ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
12 ・ 26	ごはん 鮭のタルタル焼き 竹輪とわかめの炒め煮	米 鮭 卵 玉葱 マヨネーズ パセリ 竹輪 わかめ 人参 キャベツ 白胡麻 砂糖 醤油 胡麻油	スイートポテト 薩摩芋 豆乳 卵 砂糖	19	ごはん 鶏肉とふきと野菜のたいたい 南瓜の胡麻煮	米 鶏肉 大根 ふき 人参 蓮根 油揚げ 玉葱 砂糖 醤油 油 南瓜 砂糖 醤油 胡麻	チヂミ 小麦粉 片栗粉 卵 水 油 玉葱 豚ミンチ たら 人参 醤油 酢 砂糖
(火)	味噌汁	麩 法蓮草 なめこ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	ソーメン 青梗菜 人参 昆布 鰹節 味噌	胡麻油 胡麻 牛乳
13	ごはん スコップコロッケ ブロッコリーソテー	米 じゃが芋45 玉葱10 人参5 油0.5 塩0.25 豚ミンチ20 コンソメ0.6 牛乳10 粉チーズ2 パン粉2.5 油0.3 ブロッコリー25 玉葱20 人参10 赤パプリカ5 ベーコン5 コンソメ0.2 薄口醤油0.5 油1	☆ヨーグルトパン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖2.5 ヨーグルト 油 苺ジャム	20	カレースパゲッティ 果物	スパゲッティ 油 豚ミンチ 玉葱 人参 コーン 砂糖 ケチャップ カレールウ 水 オレンジ ゴールデンキウイ	菜飯のおにぎり 米 小松菜 砂糖 醤油
(水)	味噌汁	大根25 油揚げ5 青葱3 昆布0.5 鰹節0.5 味噌3.8	牛乳	(水)	コンソメスープ	キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ 昆布	牛乳
14 ・ 28	ハヤシライス そら豆 シーチキンサラダ	米 豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 ハヤシルウ 小麦粉 コンソメ 油 そら豆 塩 キャベツ 胡瓜 人参 アスパラ シーチキン 醤油 砂糖 胡麻油	(14)和風ラスク 食パン 青のり マーガリン (28)プリオッシュ 牛乳	7 ・ 21	ごはん スペイン風オムレツ マヨネーズ炒め	米 卵 玉葱 法蓮草 ハム チーズ 牛乳 薩摩芋 人参 玉葱 ウインナー コーン マヨネーズ 醤油	(7)鯉ボーロ (21)りんごゼリー りんご果汁 砂糖 ゼラチン 寒天 りんご 牛乳
(木)	味噌汁	青梗菜 玉葱 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(木)	味噌汁	麩 かまぼこ 大根 昆布 鰹節 味噌	牛乳
15 ・ 29	ごはん 高野豆腐の中華風煮 胡瓜の酢漬け	米 高野豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 グリンピース しめじ こんにゃく 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 胡瓜 砂糖 醤油 酢	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖	8 ・ 22	ごはん 焼魚 大豆入り金平	米 鯖 塩 ごぼう 蓮根 人参 こんにゃく 水煮大豆 豚もも肉 砂糖 醤油 油	☆小松菜のケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 マーガリン 卵 小松菜 牛乳 牛乳
(金)	味噌汁	青梗菜 玉葱 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	じゃが芋 人参 えのき 昆布 鰹節 味噌	牛乳
2 ・ 16 ・ 30	かしわうどん ポテトサラダ	うどん 鶏こま 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 胡瓜 マヨネーズ	黒糖ロールパン 牛乳	9 ・ 23	わかめうどん 薩摩芋の土佐煮	うどん わかめ 砂糖 醤油 人参 かまぼこ 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節	ジャムサンド バターロール 苺ジャム 牛乳
(土)	味噌汁	青梗菜 玉葱 さつま揚げ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(土)	味噌汁	薩摩芋 砂糖 醤油 鰹節	牛乳
備 考	27(水)お誕生日会 *豆ごはん *スコップコロッケ *ブロッコリーのソテー *味噌汁 (おやつ) ヨーグルトパン *牛乳	米 えんどう豆 塩 酒 昆布 じゃが芋 玉葱 人参 油 塩 豚ミンチ コンソメ 牛乳 粉チーズ パン粉 油 ブロッコリー 玉葱 人参 赤パプリカ ベーコン コンソメ 大根 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ヨーグルト 油 苺ジャム					

\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。

