

いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)



献立表

令和4年 5月号 石井手保育園

日	曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料				
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの		
1	日								
2	月	牛乳 ★こいのぼりクッキー	こいのぼりランチ 中華おこわ ハンバーグ サラダなど	牛乳 かしわもち	牛乳 ロースハム 卵 豆腐 チーズ スト ベーコン エビ のり	ごはん パター 砂糖 小 麦粉 もち米	きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれ ん草 生しいたけ パナナ		
3	火		憲法記念日						
4	水		みどりの日						
5	木		こどもの日						
6	金	牛乳 ミニたいやき	さいまいもとささみの和風サラダ オレンジ 鶏肉の照り焼き 野菜ソテーたらこあえ	牛乳 ★プリン蒸しパン	牛乳 鶏肉 たらこ さ さみ 卵 みそ ちくわ	ごはん 油 さつまいも ホットケーキミックス こ ま	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり オレンジ		
7	土	牛乳 おかき	焼きそば		牛乳 豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ		
8	日								
9	月	牛乳 ゼリー	チキンジンジャー ひじき煮 ウイナーとキャベツのサラダ パナナ	牛乳 ★シュガービスケット	牛乳 かしわ 水煮大豆 油揚げ 天ぷら ウィ ナー 鶏肉	ごはん 砂糖 小麦粉 こ んにやく 油	人参 いんげん 生しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんにく パ ナナ		
10	火	牛乳 ★スコーン	スペイン風オムレツ 洋風ふわふわ汁 キラキラミートスパゲティ ャクルト	牛乳 ★ブルーベリーヨーグルト	牛乳 卵 豚ミンチ ベーコン 生クリーム 豆腐 粉チーズ	ごはん 油 じゃがいも 長いも スパゲティ パン 粉	玉ねぎ トマト ピーマン しい たけ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参		
11	水	牛乳 ★スイートポテト	ビーフカレー 夏みかん 小松菜のごまあえ	牛乳 ★ケーキワッフル	牛乳 牛肉 かつお節 卵 生クリーム しらす	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま さつまいも バター	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ 小松菜 きゅうり キャ ベツ 夏みかん いちご		
12	木	牛乳 もも缶	魚の香りパン粉焼き そら豆の甘煮 ねばねばスープ ャクルト	牛乳 ★たご焼き蒸しパン	牛乳 魚 豆腐 卵 チーズ	ごはん 食パン 砂糖 パ ン粉 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 そら豆 なめこ そら豆 オクラ		
13	金	牛乳 ★ポップコーン	手作り春巻き ミニトマト オレンジ ひじきのごまマヨネーズ和え	牛乳 ミニパン	牛乳 豚ミンチ 生ク リーム 卵	ごはん 春巻きの皮 片栗 粉 パター 小麦粉 ごま ごま油	キャベツ 人参 ピーマン たけ のこ 枝豆 生しいたけ オレ ンジ		
14	土	牛乳 クッキー	いなり寿司 豚汁				牛乳 豚肉 油あげ み そ 豆腐	ごはん さつまいも 里芋 玉ねぎ 人参 ごぼう もやし	
15	日								
16	月	牛乳 ★ココロラスク	上海風蒸し肉 レタス マーボー豆腐 パナナ	牛乳 ジャムパン	牛乳 合挽肉 卵 牛ミ ンチ 豆腐 かまぼこ みそ	ごはん 油 ごま油 片栗 粉	しょうが 葱 干しいたけ 赤 ピーマン 生しいたけ しょうが レタス		
17	火	牛乳 ★水ようかん	魚のカレー煮 ツナマヨサラダ ニラとちくわの卵とじ ャクルト	牛乳 ★ちんすこう	牛乳 さば ツナ 卵 ちくわ 粉末あん	ごはん 砂糖 油 小麦粉	きゅうり 人参 レタス ニラ		
18	水	牛乳 ★マカロニきな粉	そら豆と野菜のかきあげ ミニトマト 和風八宝菜 夏みかん	牛乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 卵 エビ イカ きな粉 みそ うずら卵 ヨーグルト	ごはん 片栗粉 油 さつ まいも マカロニ	玉ねぎ 人参 しめじ そら豆 ピーマン 白菜 キャベツ たけ のこ 干しいたけ 夏みかん		
19	木	牛乳 ★マドレーヌ	じゃがハンバーグ レタス 五目ビーフン ャクルト	牛乳 ★チョコチップサブレ	牛乳 豚ミンチ 豚肉 卵 ちくわ	ごはん 小麦粉 砂糖 コーンスターチ パン粉 じゃがいも 油	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン もやし キャベツ 生しいたけ レタス		
20	金	牛乳 ★かぼちゃちぎりパン	鮭の西京焼き おでん風煮 里芋サラダ オレンジ	牛乳 ★メロンパントースト	牛乳 鮭 みそ プレス ハム かしわ うずら卵 厚揚げ 天ぷら	ごはん こんにやく 砂糖 強力粉 油 食パン じゃ がいも	人参 きゅうり 大根 オレンジ		
21	土	牛乳 ウエハース	肉うどん		牛乳 牛肉 天ぷら ス ト 油あげ 卵	うどん 油	葱		
22	日								
23	月	牛乳 ヨーグルト	鶏の蒸し焼き キャベツと塩っぺの和えもの スパゲティツナトマトソース パナナ	牛乳 ★りんごのカップケーキ	牛乳 鶏肉 ツナ ヨー グルト	ごはん スパゲティ 粉さ とう 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 セロリ 水煮トマ ト パセリ キャベツ きゅうり パナナ		
24	火	牛乳 ★甘食	魚のコーンフレーク揚げ ャクルト 魚団汁 かみかみサラダ	牛乳 ★玉ねぎのフレンチトースト	牛乳 魚 卵 スト さ きいか プレスハム 豚 肉 豆腐 油揚げ	ごはん 小麦粉 ごま油 砂糖 パター	大根 きゅうり 人参 葱		
25	水	牛乳 ★わらびもち	チキンカレー オレンジ ひじきのマリネ	牛乳 ★ウイナーパン	牛乳 ささみ ロースハ ム 卵 ウイナー	ごはん じゃがいも 強力 粉 パター 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼ ちゃ オレンジ 大根 きゅうり		
26	木	牛乳 ★牛乳かん	さらさ蒸し 田舎風スープ アスパラの白和え ャクルト	牛乳 ★焼きおにぎり	牛乳 鶏ミンチ かしわ 卵 豆腐 みそ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 こんにゃ く	人参 生しいたけ しょうが 玉 ねぎ セロリ キャベツ ねぎ アスパラガス		
27	金	牛乳 ★ほうれん草ブリッツ	チーズ入りはんぺんフライ 夏みかん 炒り豆腐 カレーサラダ	牛乳 ★ストロベリーパンナコッタ	牛乳 はんぺん チーズ かしわ 豆腐 油あげ かまぼこ イカ	ごはん 油 砂糖 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生し いたけ きゅうり キャベツ 夏 みかん		
28	土	牛乳 せんべい	ハンバーガー かぼちゃのポタージュ				牛乳 合挽肉 生クリー ム	パン パター パン粉 小 麦粉	玉ねぎ サラダ菜 トマト かぼ ちゃ
29	日								
30	月	牛乳 ★ホットケーキ	厚揚げのお好み焼き風 もやしの中華和え 根菜のごまだれ煮 パナナ	牛乳 ★小松菜の蒸しパン	牛乳 厚揚げ かつお節 かしわ かにかまぼこ プレスハム	ごはん 里芋 こんにやく 蒸しパンミックス さつま いも ごま油	人参 大根 れんこん ごぼう いんげん もやし きゅうり ニ ラ 玉ねぎ パナナ		
31	火	牛乳 ★おからセサミクッキー	フランクフルトとなすの串揚げ 華風和え かき卵汁 ャクルト	牛乳 ★紅茶ゼリー	牛乳 おから ウィ ナー かしわ 豆腐 ス ト 生クリーム	ごはん 砂糖 コーン スターチ 小麦粉 油	なす ほうれん草 キャベツ 人 参 葱 なす 玉ねぎ		

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶がです。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子