

# 5月献立表

R4・4・28 長瀬保育園

日曜	昼食	おやつ	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	(kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児				
2月	園お子様ランチ エビピラフ こいのぼりバーグ 胡瓜 ミニトマト シルバーサラダ 野菜スープ	いちごムース せんべい	バターロール ミルクコーンスープ いちご	米 パター パン粉 油 春雨 マヨネーズ ムースの素 せんべい バターロール	えび 豚挽肉 卵 ミニ竹輪 ハム(牛乳) ホイップクリーム	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ミニトマト 胡瓜 みかん缶 キャベツ 薄 (クリームコーン缶)	693
6金	ご飯 かじきのムニエル 人参甘煮 いんげんコーンソテー 味噌汁 オレンジ	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 オレンジ 玉ねぎ人参すまし汁	米 小麦粉 油 砂糖 バター	かじき 油揚げ 味噌 小魚 炊き込み若布	人参 いんげん コーン缶 大根 小葱 オレンジ (玉ねぎ)	545
7土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン 中華風スープ バナナ	米 砂糖 牛乳パン	とり肉 若布 味噌 牛乳	にんにく 生姜 胡瓜 人参 キャベツ 葱 バナナ (玉ねぎ)	526
9月	ご飯 子どもフルコギ 南瓜煮 切干大根サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	マーラカオ 牛乳	マーラカオ グレープフルーツ きゃべつコーンスープ	米 ごま油 砂糖 ごま油 穀 小麦粉 ペーチングパウダー	豚肉 ハム 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ シメジ 人参 南瓜 切干大根 胡瓜 大根 小葱 グレープフルーツ (キャベツ コーン缶)	691
10火	ご飯 鮭の照り焼き 牛蒡甘辛煮 よろ昆布和え 味噌汁 バナナ	玉子サンド 牛乳	玉子サンド レタス人参スープ バナナ	米 砂糖 油 ごま ごま油 食パン マヨネーズ	鮭 塩昆布 豆腐 味噌 卵 牛乳	牛蒡 キャベツ 胡瓜 人参 にら バナナ (レタス)	652
11水	ご飯 ささみのゆかり焼き 里芋の青海苔パター 人参ツナサラダNEW! 味噌汁 オレンジ	若布うどん 2歳児 雜炊	雑炊 オレンジ	米 片栗粉 オリーブ油 里芋 パター 砂糖 茹でうどん	ささみ 青海苔 ツナ缶 卵 味噌 若布 なると	ゆかり 人参 レモン汁 葱 オレンジ	530
12木	ご飯 白身魚のチーズフライ せんきやべつ ひじき人参煮 味噌汁 グレープフルーツ	ほうれん草マフィン 牛乳	ほうれん草マフィン ベジタブルスープ グレープフルーツ	米 小麦粉 粉 油 砂糖 バター ペーチングパウダー	マルーサ チーズ 卵 ひじき 豆腐 味噌 牛乳	パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ グレープフルーツ ほうれん草 (コーン缶 ピース缶)	578
13金	コーンカレー ハワイアンサラダ チーズ 大根中華風スープ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク オニオンパセリトマトスープ	米 麦 ジャガイモ 油 麩 バター グラニュー糖	豚挽肉 チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン缶 チーズ缶 カレールウ 胡瓜 キャベツ レタス バイン缶 大根 (ケチャップ パセリ)	570
14土	ご飯 ぶりのパテー正油焼き ミニ竹輪と大根人参煮物 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン オニオンスープ バナナ	米 パター 砂糖 麩 牛乳パン	ぶり ミニ竹輪 味噌 牛乳	大根 人参 葱 バナナ (玉ねぎ)	573
16月	ご飯 さばの中華焼き 大豆の五目煮 磯和え 味噌汁 バナナ	じゃがハムマヨパイ 牛乳	じゃがハムマヨパイ かぶのスープ バナナ	米 ごま油 砂糖 蒟蒻 油 バイシート じゃが芋 マヨネーズ	さば 茄子 大豆 昆布 若布 味噌 ハム 牛乳	玉ねぎ にんにく 人参 朝さや キャベツ もやし ほうれん草 バナナ (かぶ)	717
17火	ご飯 ミートボール 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 パイン	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト オレンジ オニオンパセリスープ	米 パン粉 油 バター 砂糖 マヨネーズ 食パン	豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ソース 人参 ブロッコリー キャベツ パイン (パセリ オレンジ)	704
18水	ご飯 かじきの生姜焼き 大根甘辛煮 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁 バナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 人参若布すまし汁 バナナ	米 砂糖 ごま ごま油 麩	かじき 味噌 味こんぶ (若布)	生姜 大根 キャベツ 人参 玉ねぎ にら バナナ 菜めしの素	483
19木	ご飯 タンドリーチキン 粉ふき芋ゆかり和えNEW! コールスローサラダ かき玉スープ オレンジ	□おおばあちゃんのニンジンスープ ケッカ(2歳児 トーストパン)	おおばあちゃんのニンジンスープ トーストパン オレンジ	米 砂糖 ジャガイモ 油 バター クラッカー 食パン	とり肉 ヨーグルト 味噌 卵 牛乳 生クリーム	カレー粉 生姜 にんにく ゆかり キャベツ コーン缶 レタス オレンジ 人参 玉ねぎ パセリ	550
20金	ご飯 スパニッシュオムレツNEW! マカロニサラダ トマト 若布スープ グレープフルーツ	メロンラスク 牛乳	メロンラスク グレープフルーツ 野菜のミルクスープ	米 マカロニ マヨネーズ 食パン ミックス粉 バター グラニュー糖	豚挽肉 牛乳 卵 若布	ほうれん草 玉ねぎ バジル 胡瓜 人参 キャベツ トマト グレープフルーツ レモン汁	590
21土	ご飯 とりの照り焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン トマトスープ バナナ	米 砂糖 油 ごま油 牛乳パン	とり肉 味噌 牛乳	人参 キャベツ コーン缶 大根 葱 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	551
23月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き さつま芋煮 やみつきキャベツ 味噌汁 パイン	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド オレンジ 青梗菜のクリームコーンスープ	米 油 さつま芋 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	豚肉 油揚げ 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく キャベツ 切干大根 パイン (青梗菜 クリームコーン缶 オレンジ)	654
24火	竹の子ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き おかか和え すまし汁 フルーツ	スコーン 牛乳	スコーン フルーツ マッシュルーム入りミルクスープ	米 マヨネーズ 麩 小麦粉 ベーキングパウダー バター いちごジャム	油揚げ マルーサ 味噌 餅 などと 卵 牛乳	茹で竹の子 人参 キャベツ ほうれん草 煮 オレンジ (玉ねぎ マッシュ缶)	533
25水	ご飯 しゅうまい 春雨サラダ トマト かき玉コーンスープ バナナ	おさつスティック 牛乳	おさつスティック バナナ キャベツパセリスープ	米 片栗粉 シウマイ皮 春雨 砂糖 ごま油 さつま芋 油	豚挽肉 ハム 卵 牛乳	玉ねぎ ピース缶 もやし 胡瓜 人参 トマト コーン缶 バナナ (キャベツ バセリ)	592
26木	ご飯 さわらのカレー風味焼き 蒸し南瓜 ナムル漬け 味噌汁 グレープフルーツ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 麸入りコンソメスープ グレープフルーツ	米 小麦粉 オリーブ油 ごま油 ミックス粉 油 メープル風シロップ (麸)	さわら 味噌 ヨーグルト 牛乳 卵	カレー粉 南瓜 胡瓜 もやし 人参 シメジ 小葱 大根 グレープフルーツ (玉ねぎ コーン缶)	554
27金	食シシリアンライス 粉ふき芋 チーズ マッシュルーム入りスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド オレンジ 野菜のトマトスープ	米 油 砂糖 じゃが芋 食パン いちごジャム	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ レタス ミニトマト にんにく パセリ 人参 マッシュ缶 オレンジ (キャ ベツ ケチャップ)	651
28土	ご飯 焼き鮭 人参きやべつごま和え 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン ミルクスープ バナナ	米 ごま 砂糖 麸 牛乳パン	鮭 若布 味噌 牛乳	きやべつ 人参 バナナ (玉ねぎ)	526
30月	玉子丼 春キャベツとハムのごまマヨネーズ和え ミニトマト 味噌汁 グレープフルーツ	チーズトースト 牛乳	チーズトースト 人参パセリスープ グレープフルーツ	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	卵 ハム 若布 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ ピース缶 キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶 ミニトマト 大根 葱 グレープフルーツ (パセリ)	609
31火	ご飯 ささみフライ せんきやべつ 切り干し大根煮 味噌汁 パイン	ガリバタ菜めしパスタ 牛乳 2歳児 ガリバタ菜めしライス 玉ねぎ人参スープ	ガリバタ菜めしライス 玉ねぎ人参スープ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 スパゲティ バター	ささみ 卵 ミニ竹輪 油揚げ 味噌 牛乳	きやべつ 切干大根 人参 玉ねぎ パイン にんにく 菜めしの素 (オレンジ)	594

\*食材の都合により献立を一部変更することがあります。

\*0・1歳児の果物は、主に午後食に付きます。

\*食材の( )内は0・1歳児のみ使用のものです。

新しい園の生活にも慣れてきて楽しく食事も出来るようになってきました。  
しかし、長い連休で元に戻ってしまうお子さんもいることでしょう。  
今月もご家庭で食べなれている献立を入れています。

19日…絵本の中の料理「おなべおなべにえたかな?」よりニンジンスープです。

27日…佐賀県のご当地料理「シシリアンライス」B級グルメです。

