

令和4年度 5月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	ごはん 肉じゃが 春雨とみかんの和え物 みそ汁(豆腐)	米、じゃがいも、糸こんにゃく、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、こまつな、カットわかめ	お菓子 牛乳 未：サラダせんべい
06金	チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ 果物(オレンジ)	米、サラダマカロニ、日清 マヨドレ	牛乳、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、マッシュルーム、コーン、ピーマン	お菓子 牛乳
09月	カレーライス 野菜サラダ 果物(いちご)	米、じゃがいも、三温糖、油、なたね油	豚肉	国産温州ミカンゼリー、いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬	国産くだものゼリー
10火	ゆかりごはん 鮭のレモン焼き やさしい炒め みそ汁(厚揚げ) 果物(オレンジ)	米、白いりごま	牛乳、さけ、厚揚げ、みそ	もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ 花ざいく	どうぶつヨーチ 牛乳 未：星のおせんべい
11水	肉うどん キャベツとじゃこの甘酢あえ 果物(バナナ)	うどん、じゃがいも、無塩バター、三温糖	牛乳、豚肉、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	じゃがバター 牛乳
12木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮付け 春野菜のみそ汁	米、新じゃがいも、片栗粉、三温糖、なたね油	ほき、みそ、油揚げ	新玉ねぎ、春きゃべつ、にんじん、国産切干だいこん、カットわかめ	お菓子 牛乳
13金	麦ごはん 鶏肉の香味焼き アスパラとじゃが芋のサラダ みそ汁(もやし)	米、じゃがいも、マヨドレ、押麦	牛乳、鶏肉、クリームチーズ、みそ、ツナ油漬、油揚げ	もやし、にんじん、ねぎ、グリーンアスパラガス、ブルーベリージャム、カットわかめ、にんにく	サンドクラッカー 牛乳
16月	ごはん 鶏肉のレモン煮 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁(わかめ)	米、片栗粉、なたね油、白いりごま、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	畑のクラッカー 牛乳
17火	ごはん 鱈のねぎみそ焼き ほうれん草とコーンのサラダ けんちん汁	米、マヨドレ、サラダ・スパゲティー、三温糖、	さわら、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、みかん缶、バナナ、だいこん、黄桃、白桃ゼリー、パイン缶、ねぎ、コーン	手作りフルーツポンチ
18水	竹の子ごはん がんもといんげん煮つけ すまし汁(花麩) 飛騨ヨーグルト	米、花麩、三温糖	牛乳、ヨーグルト、がんもどき、鶏肉、油揚げ	にんじん、たけのこ、えのきたけ、いんげん、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	お菓子 牛乳
19木	麦ごはん さばの立田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁(たまねぎ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦	牛乳、さば、挽きわり飛騨納豆、みそ、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	たまりせんべい 牛乳
20金	黒糖パン コールスローサラダ クリームシチュー 果物(オレンジ)	黒糖パン、じゃがいも、米粉マカロニ、三温糖、油	牛乳、豚肉、きな粉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり	きなこマカロニ 牛乳