

# 献立予定表 5月上旬

今月の目標:生活のリズムを整えて、しっかり食べましょう。

2019年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			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		
1 水		* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
2 木		* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
3 金		* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
4 土		* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
5 日		* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
6 月		* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
7 火	ごはん いんげん 煮物	コーンシチュー ちくわの青のり炒め 鶏つくね オレンジ、麦茶	じゃが芋、ごま油	ちくわ、脱脂粉乳 鶏つくね	玉葱、人参、コーン缶 キャベツ、青のり グリーンピース	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
8 水	ごはん ほうれん草 カニ和え	お好み焼き風オムレツ マカロニケチャップ炒め バナナ、ふりかけ スープ	油、マカロニ	卵、ベーコン 豚ひき肉	キャベツ、人参、玉葱 ピーマン	麦茶 ビスケット	麦茶 プチ肉まん
9 木	ごはん 醤油昆布	春雨の中華炒め もやしツナ和え さつま芋ミルク煮 いちご、味噌汁	春雨、ごま油	豚肩ロース、ツナ缶	人参、玉葱、ニラ もやし	麦茶 クラッカー	牛乳 揚げ菓子
10 金	おにぎり 	鮭じゃが汁 ラーメンサラダ ウインナー チーズ、トマト	茹で中華麺 じゃが芋、ごま油	鮭、ウインナー 魚肉ソーセージ チーズ	人参、玉葱、しめじ レタス、きゅうり	麦茶 ウエハース	フルーツ ヨーグルト
11 土	ごはん ところてん	コーンコロッケ チンゲン菜なめたけ和え 大根の味噌そぼろ煮 黄桃缶、スープ	油、小麦粉、パン粉	鶏ひき肉	チンゲン菜、大根 キャベツ、玉葱、人参 コーン缶、えのき茸	麦茶 せんべい	麦茶 ビスケット
12 日		* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
13 月	ごはん 粉ふき芋	豚すき煮 シルバーサラダ ミートボール バナナ、麦茶	春雨、マヨネーズ	豚肩ロース 魚肉ソーセージ	白菜、玉葱、人参 レタス、きゅうり	麦茶 ウエハース	りんご ジュース クッキー
14 火	ごはん コーン煮	ほっけの照焼き 小松菜納豆和え パンキンサラダ キウイ、味噌汁	マヨネーズ 砂糖	ほっけ 挽きわり納豆 ベーコン	小松菜、キャベツ かぼちゃ、人参	麦茶 クラッカー	牛乳 きなこ 蒸しパン
15 水	ごはん かまぼこ	なすと豚ひき肉のカレー 豆腐中華サラダ 肉シュウマイ オレンジ、麦茶	じゃが芋 ごま油	豚ひき肉、脱脂粉乳 絹ごし豆腐	レタス、きゅうり、玉葱 人参、コーン缶 グリーンピース	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
16 木	オムライス 豚カツ、トマト ツナコーンサラダ ★お誕生会★ スープ、ミニゼリー		油、小麦粉、パン粉 マヨネーズ	鶏ひき肉、豚肩ロース ツナ缶	玉葱、人参、コーン缶 ピーマン、キャベツ きゅうり	麦茶 クッキー	カルピス いちご ケーキ

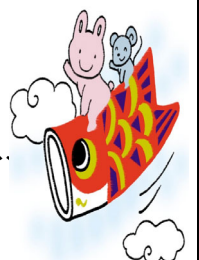
## 人気！給食献立レシピ > 鮭じゃが汁

### 材料 約4人分

- ・生鮭2切れ ・じゃが芋2個 ・人参1/2本 ・玉葱1個 ・しめじ1株 ・万能葱少々
- ・味噌大さじ2 ・しょうゆ大さじ1 だしパック

### 作り方

- ①生鮭は骨を取り、食べやすい大きさに切る。じゃが芋・人参は、いちよう切り、玉葱はスライス、しめじはほぐし、万能葱は小口切りにしておく。
- ②鍋にじゃが芋、人参、玉葱、しめじ、だしパック、水を入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなってきたら、生鮭を入れる。
- ④鮭も煮えたら、味噌・しょうゆ・万能葱を入れて、ひと煮立ちしたら、できあがり☆



# 献立予定表 5月下旬

今月の目標:生活のリズムを整えて、しっかり食べましょう。

2019年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			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		
17 金	ごはん チーズ	煮込みハンバーグ もやし酢の物 枝豆、みかん缶 味噌汁、ふりかけ	油	豚ひき肉	玉葱、人参、もやし きゅうり、ピーマン	麦茶 クラッカー	豆乳 かりんとう
18 土	ごはん ひじき煮物	スクランブルエッグ オクラツナスパサラダ 焼き豚、パイン缶 スープ	油、サラスパ	卵、魚肉ソーセージ ツナ缶、焼き豚	人参、玉葱、コーン缶 オクラ、しめじ グリーンピース	麦茶 せんべい	麦茶 ビスケット
19 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
20 月	ごはん いんげん 煮物	豚汁 マカロニサラダ エビシウマイ キウイ、めかぶ納豆	マカロニ、マヨネーズ	豚バラ肉 魚肉ソーセージ 挽きわり納豆	白菜、人参、しめじ レタス、きゅうり、玉葱 めかぶ	麦茶 クッキー	麦茶 揚げ菓子
21 火	ごはん 醤油昆布	さばのみぞれ煮 ほうれん草ナムル うずら卵煮物 いちご、味噌汁	ごま油、砂糖	さば、ごま うずら卵水煮缶	大根、ほうれん草 もやし、人参	麦茶 ウエハース	牛乳 さつま スティック
22 水	ごはん 白菜おかか 和え	麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ チキンナゲット オレンジ、麦茶	ごま油 マヨネーズ	豚ひき、ごま 絹ごし豆腐	ブロッコリー、コーン缶 人参、ねぎ、しいたけ ピーマン	麦茶 ビスケット	りんご ジュース クラッカー
23 木 ※	ごはん 小松菜 のり和え	チーズオムレツ コロコロサラダ 洋梨缶、鶏そぼろ スープ	油、マヨネーズ	卵、かまぼこ ピザ用チーズ	玉葱、パセリ粉 人参、きゅうり コーン缶	麦茶 せんべい	麦茶 クッキー
24 金	ごはん 生揚げ煮物	ハヤシライス ごぼうサラダ ウインナー バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚肩ロース、脱脂粉乳 ごま、ウインナー	ごぼう、きゅうり、人参 玉葱、グリーンピース	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
25 土	ごはん さんま缶	チキンカツ 切干し大根煮物 わかめの酢の物 みかん缶、味噌汁	油、小麦粉、パン粉	若鶏もも皮なし 油揚げ	人参、切干し大根 しいたけ、もやし わかめ	麦茶 クラッカー	ヨーグルト ビスケット
26 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
27 月	ごはん 粉ふき芋	親子煮 ひじきサラダ ミートボール 黄桃缶、麦茶	マヨネーズ	卵、若鶏もも皮なし	ひじき、キャベツ 人参、きゅうり、白菜 玉葱、しめじ	麦茶 せんべい	麦茶 揚げ菓子
28 火	ごはん ほうれん草 ごま和え	タラ汁 もやしとクラゲの酢の物 肉シウマイ、チーズ オレンジ、オクラ納豆	ごま油	タラ、塩クラゲ 焼き豆腐、チーズ 挽きわり納豆	大根、人参、しめじ もやし、きゅうり、ねぎ オクラ	麦茶 クッキー	牛乳 苺クリーム サンド
29 水	ごはん 大根煮物	ツナカレー アスパラサラダ 鶏つくね バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	ツナ缶、鶏つくね 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	アスパラガス、キャベツ 人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース	麦茶 クラッカー	りんご ジュース ビスケット
30 木	ごはん 鮭缶	ミートローフ 切り昆布煮物 かぼちゃ甘煮 いちご、味噌汁	油、砂糖	豚ひき肉	人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース、もやし 切り昆布、かぼちゃ	麦茶 せんべい	牛乳 ドーナツ
31 金	ごはん 枝豆	カニ豆腐 ところてんサラダ ポークビッツ、トマト 味噌汁、のり佃煮	ごま油	木綿豆腐、カニふぶき 魚肉ソーセージ ポークビッツ	ところてん、レタス きゅうり、人参、しいたけ	麦茶 ウエハース	麦茶 クッキー

給食室から



\* 10日はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)

\* 16日のお誕生会は園児全員に「オムライス」を提供いたしますので、ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)

※23日は食育の日として「大切な朝ごはん」のお話をします。

\* 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。