

献立予定表 5月上旬

今月の目標 : ごはんの前はしっかり手洗い、うがいをしましょう。

2016年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
1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。					
2月	ごはん コーンバター	鶏肉の野菜あんかけ もずくの酢の物 シュウマイ、りんご 味付けのり、味噌汁	片栗粉、油、ごま油	鶏肉、かにふぶき	赤ピーマン、ピーマン もずく、きゅうり、玉葱 人参	麦茶 クラッカー	牛乳 せんべい
3火		憲法記念日 *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。					
4水		みどりの日 *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。					
5木		こどもの日 *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。					
6金	ごはん 卵豆腐	白菜クリーム煮 ナポリタン、大根煮物 きゅうりツナ和え オレンジ、麦茶	スパゲティ、油	豚ひき肉、脱脂粉乳 ベーコン、ツナ缶	白菜、玉葱、コーン缶 人参、きゅうり	ぶどう ジュース ビスケット	マミー クッキー
7土	ごはん かまぼこ	中華風肉団子 ところんサラダ チーズ、いちご 鮭フレーク、味噌汁	ごま油、片栗粉	豚ひき肉、ロースハム チーズ	レタス、きゅうり ところん、なめこ	りんご ジュース ウエハース	ヨーグルト せんべい
8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。					
9月	ごはん ひじき煮	麻婆春雨 もやしとクラゲの酢の物 ミニフランク キウイ、すまし汁	春雨、ごま油	豚ひき肉、ミニフランク くらげ(塩抜き)	もやし、きゅうり、人参 しいたけ	緑茶 ビスケット	牛乳 揚げ菓子
10火	ごはん さつま揚げ煮	アスパラの味噌炒め ポテトサラダ うずら卵煮物、黄桃缶 ふりかけ、スープ	じゃが芋、マヨネーズ	豚バラ肉 魚肉ソーセージ	アスパラガス、人参 玉葱、きゅうり コーン缶	麦茶 クラッカー	牛乳 豆腐 ドーナツ
11水	ごはん ソーセージ	いとこ煮 れんこんサラダ かぼちゃ甘煮、枝豆 パイン缶、麦茶	糸こんにゃく、砂糖	卵、豚肩ロース 焼き豆腐	白菜、れんこん、玉葱 きゅうり、人参、ねぎ かぼちゃ	野菜 ジュース クッキー	コーラス ウエハース
12木	ごはん 粉ふき芋	カレーのから揚げ もやしニラ納豆和え ココロサラダ オレンジ、味噌汁	油、片栗粉	カレー 挽きわり納豆	もやし、人参、ニラ きゅうり、コーン缶	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう
13金	ごはん いんげん ソテー	ツナカレー、生揚げ煮物 ブロッコリー卵サラダ ポークビッツ みかん缶、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	卵、ツナ缶、脱脂粉乳	ブロッコリー、玉葱 人参、コーン缶 グリーンピース	ヤクルト ウエハース	りんご ジュース クラッカー
14土	ごはん さんま缶	イカリングフライ 切干し大根煮物 オクラコーン ミニトマト、スープ	油、小麦粉、パン粉	イカ、卵	人参、切干し大根 しいたけ、オクラ コーン缶	麦茶 クッキー	プリン せんべい
15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。					

給食室から

- * 緑色の給食の文字は新メニューの献立です。
- * オレンジ色のおやつの文字は手作りおやつの日です。
- * 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。

給食献立レシピ (約4人分)
アスパラの味噌炒め(アスパラ200g、人参1/2本、玉葱1個、豚バラ肉100g、味噌大さじ2杯、みりん大さじ2杯、ごま油少々)
①アスパラ、人参、玉葱は細切りに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
②鍋にごま油をしき、豚肉を軽く炒める。
③次にアスパラ、人参、玉葱と味噌とみりんを入れて炒める。
全体に火が通ったら、できあがり☆



春雨わかめサラダ(春雨50g、生わかめ30g、きゅうり1/2本、レタス1/4個、かにふぶき1パック、しょうゆ大さじ2杯、酢大さじ1杯、ごま油大さじ1杯)
①春雨とわかめは茹でて、冷まして、細かく切っておく。きゅうり、レタスは細切りにする。
②ボウルに春雨、わかめ、きゅうり、レタス、かにふぶきを入れ、しょうゆ、酢を混ぜる。
③全体に味がなじんだら、ごま油を最後に混ぜて、できあがり☆

献立予定表 5月下旬

今月の目標 : ごはんの前はしっかり手洗い、うがいをしましょう。

2016年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
16月	ごはん 昆布煮	ひじき豆腐ハンバーグ きのこスパゲティ レタスサラダ いちご、味噌汁	スパゲティ、パン粉、油 フレンチドレッシング	木綿豆腐、豚ひき肉 ベーコン	玉葱、しめじ、しいたけ ひじき、レタス、きゅうり 人参	緑茶 ウエハース	いちごミルク ビスケット
17火	ごはん 大根煮物	ハヤシライス チンゲン菜カニ和え 鶏つくね、豆腐そうめん パイン缶、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	豚肩ロース、脱脂粉乳 かにふぶき	レタス、チンゲン菜 玉葱、人参 グリーンピース	オレンジ ジュース クラッカー	牛乳 ハムチーズ 蒸しパン
18水	おにぎり 	アスパラ肉巻きフライ ほうれん草ナムル もやしのカレー炒め ミニゼリー、スープ	油、ごま油	ベーコン、ごま 豚肩ロース	もやし、玉葱、人参 ほうれん草、ピーマン アスパラガス	麦茶 せんべい	牛乳 チョコ ケーキ
★お誕生会★ 19木	ごはん 里芋煮物	さばの味噌煮 ラーメンサラダ 卵豆腐、キウイ すまし汁、オクラ納豆	ゆで中華めん、ごま油	さば、ロースハム 卵豆腐	きゅうり、レタス、人参 しょうが、万能葱	緑茶 ビスケット	ミミー 揚げ菓子
20金※	ごはん 小松菜 ごま和え	麻婆豆腐 シルバーサラダ ウインナー、はんぺん煮 オレンジ、麦茶	春雨、マヨネーズ ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 魚肉ソーセージ	きゅうり、人参、レタス ピーマン、しいたけ ねぎ	りんご ジュース クラッカー	牛乳 クッキー
21土	ごはん さつま揚げ煮	肉じゃが、黄桃缶 大根サラダ うずら卵煮物 ふりかけ、味噌汁	じゃが芋、糸こんにやく マヨネーズ	ツナ缶、鶏肉	大根、玉葱、きゅうり 人参、グリーンピース	麦茶 ウエハース	野菜 ジュース せんべい
22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。						
23月	ごはん さんま缶	ベーコンオムレツ 小松菜納豆和え ところてん いちご、スープ	油	卵、ピザ用チーズ 挽きわり納豆 ベーコン、焼き豚	キャベツ、小松菜 玉葱、ピーマン ところてん	緑茶 ビスケット	豆乳 クラッカー
24火	ごはん ブロッコリー ツナ和え	カニクリームコロッケ ちくわの青のりゴマ炒め もやしゆかり和え パイン缶、味噌汁	さつま芋、砂糖 マヨネーズ、ごま油	ちくわ、ごま	あおのり、人参、玉葱 ピーマン、もやし	りんご ジュース クッキー	牛乳 揚げ菓子
25水	ごはん 焼き豚	鮭のムニエル 切り昆布炒め煮 フレンチサラダ キウイ、すまし汁	小麦粉、パン粉 フレンチドレッシング	鮭、バター	もやし、刻みこんぶ 人参、キャベツ きゅうり	緑茶 せんべい	野菜 そうめん汁
26木	ごはん かまぼこ	ミートローフ きんぴらごぼう パンプキンサラダ ミニトマト、味噌汁	パン粉、油 砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、ごま ベーコン	ごぼう、玉葱、人参 コーン缶、グリーンピース しいたけ、かぼちゃ	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
27金	ごはん いんげん ソテー	なすと豚挽き肉のカレー マカロニサラダ 大根煮物、チーズ オレンジ、麦茶	じゃが芋、マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉、脱脂粉乳 魚肉ソーセージ チーズ	玉葱、なす、レタス きゅうり、人参 グリーンピース	ヤクルト ビスケット	コーラス ウエハース
28土	ごはん コーンバター	生揚げの味噌炒め アスパラサラダ ミートボール、黄桃缶 のり佃煮、スープ	ごま油、マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 かにふぶき	アスパラガス、人参 玉葱、しいたけ、万能葱	麦茶 クラッカー	オレンジ ジュース クッキー
29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。						
30月	ごはん 切干し大根 煮物	豚汁 春雨わかめサラダ チキンナゲット、枝豆 いちご、エビッコ	糸こんにやく、春雨 ごま油	豚バラ肉、焼き豆腐 かにふぶき、ごま ポークビッツ	白菜、玉葱、しめじ きゅうり、人参、ねぎ わかめ	ぶどう ジュース せんべい	スポロン 揚げ菓子
31火	ごはん ほうれん草 納豆和え	白菜中華炒め さつま芋サラダ 豆腐そうめん ミニトマト、味噌汁	ごま油、片栗粉	豚肩ロース うずら卵水煮缶 豆腐そうめん	白菜、玉葱、しめじ 人参、ピーマン	緑茶 ビスケット	牛乳 クラッカー
給食室から	* 18日のお誕生会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) ※20日は食育の日として「ごはんの前はしっかり手洗い、うがいをしましょう」のお話をします。						

