

平成29年



5月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

| 日曜日 | 朝のおやつ          |  | おやつ                      | 赤(血や肉になるもの)                            | 黄(熱や力になるもの)        | 緑(体調を整えるもの)                                  |
|-----|----------------|--|--------------------------|--|--------------------|--|
| 1月  | チョコウエハース       | もずく丼ぶり マカロニサラダ 果物<br>ゆし豆腐                | チーズサーター<br>アンダギー<br>牛乳   | もずく 豚ミンチ 牛乳<br>粉チーズ ハム ゆし豆腐            | 白米 マカロニ            | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>胡瓜 コーン 果物 ねぎ                  |
| 2火  | ビスケット          | こいのぼりライス ポテトフライ ゼリー<br>ブロッコリーサラダ コンソメスープ | ちんびん<br>牛乳               | ウインナー 卵<br>牛乳                          | 白米 じゃが芋            | 玉ねぎ コーン 人参<br>パセリ ブロッコリー<br>果物               |
| 6土  | ブルー            | ご飯 肉じゃが 果物<br>春雨サラダ みそ汁                  | タンナファクルー<br>チーズ<br>牛乳    | 豚肉 カニ棒 わかめ<br>木綿豆腐 牛乳 チーズ              | 白米 春雨<br>タンナファクルー  | 玉ねぎ 人参 胡瓜 ねぎ<br>グリーンピース 果物                   |
| 8月  | ヤクルト           | フーチパージュシー 果物<br>ゴーヤーのかきあげ イナムドウチ         | ちんすこう<br>レーズン<br>牛乳      | ツナ缶 ひじき ポーク<br>卵 豚肉 かまぼこ 牛乳            | 白米 こんにやく<br>ちんすこう  | 人参 フーチパー ねぎ<br>ゴーヤー 玉ねぎ<br>椎茸 トマト 果物 ねぎ      |
| 9火  | シークァー<br>サーゼリー | 麦ご飯 うじら豆腐 果物<br>人参しりしり なめこ汁              | アップルシナモン<br>蒸しパン<br>牛乳   | 魚のすり身 木綿豆腐<br>卵 ツナ缶 牛乳<br>ウインナー        | 白米 押し麦             | 人参 グリンピース 果物<br>玉ねぎ なら なめこ<br>ねぎ 白菜 ほうれん草    |
| 10水 | 果汁             | 長崎ちゃんぽん風ラーメン 厚焼き玉子<br>果物 胡瓜の浅漬け          | 昆布おにぎり<br>牛乳             | 豚肉 卵<br>ちくわ 昆布 牛乳                      | 白米 ラーメン            | もやし 人参 キャベツ<br>なら 胡瓜 果物                      |
| 11木 | オレンジゼリー        | ご飯 鮭のチーズマヨ焼き 果物<br>きんぴらごぼう 大根のみそ汁        | トマトケーキ<br>牛乳             | 鮭 チーズ ツキアゲ<br>ワカメ 牛乳                   | 白米 こんにやく           | ブロッコリー 人参 果物<br>ごぼう なら 大根<br>トマト ねぎ          |
| 12金 | スルメ            | ご飯 照り焼きチキン ヨーグルトあえ<br>パパイヤイリチー 白菜のみそ汁    | ジャムパン<br>牛乳              | 鶏肉 ツナ缶 厚揚げ<br>ヨーグルト ワカメ 牛乳             | 白米 パン              | トマト パパイヤ 人参<br>玉ねぎ 白菜 しめじ<br>ねぎ 果物           |
| 13土 | 小魚             | 生姜焼き丼 果物<br>和え物 豆腐のみそ汁                   | ヨーグルト<br>ビスケット           | 豚肉 ツナ缶 絹豆腐<br>ヨーグルト わかめ                | 白米 ビスケット           | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>胡瓜 ねぎ 果物                      |
| 15月 | ごまウエ<br>ハース    | ひき肉カレー コールスローサラダ<br>フルーツカクテル もずくスープ      | ぜんざい<br>せんべい             | 豚ミンチ 卵 金時豆<br>もずく                      | 白米 じゃが芋<br>押麦 せんべい | 人参 玉ねぎ 南瓜<br>キャベツ ねぎ 果物<br>グリーンピース           |
| 16火 | ヨーグルト          | 青菜ご飯 はんぺんチーズフライ<br>果物 ひじき炒め みそ汁          | スイートポテト<br>牛乳            | はんぺん チーズ<br>ひじき 豚肉 油あげ<br>大豆 牛乳        | 白米 しらたき<br>さつま芋    | トマト からし菜<br>人参 なら えのき茸<br>小松菜 果物             |
| 17水 | スティック<br>ドーナツ  | 和風スパゲティ 果物<br>野菜サラダ ゆし豆腐                 | おかかおにぎり<br>胡瓜ちくわ         | ベーコン ゆし豆腐<br>ちくわ                       | 白米 スパゲティ           | 人参 玉ねぎ 水菜 果物<br>レタス コーン えのき<br>ブロッコリー しめじ ねぎ |
| 18木 | クラッカー          | 納豆ご飯 筑前煮 果物<br>もずく酢 キャベツのみそ汁             | ハムチーズサンド<br>牛乳           | 納豆 鶏肉 もずく<br>厚揚げ 牛乳<br>ハム チーズ          | 白米 こんにやく<br>パン     | 大根 人参 ごぼう 果物<br>椎茸 いんげん 胡瓜<br>キャベツ ねぎ        |
| 19金 | グレープゼリー        | 玄米ご飯 サバの味噌煮 果物<br>クレープイリチー すまし汁          | 豆腐ドーナツ<br>牛乳             | サバ 豚肉<br>絹豆腐 牛乳 カニ棒                    | 白米 こんにやく           | 大根 しそ 人参 なら<br>キャベツ 長ねぎ 果物                   |
| 20土 | かりんとう          | レタスチャーハン ワカメの和え物<br>果物 卵スープ              | ミニドーナツ<br>ブルー<br>牛乳      | ベーコン 卵 ワカメ<br>ツナ缶 牛乳                   | 白米 ドーナツ            | 玉ねぎ 人参 レタス<br>胡瓜 コーン ねぎ 果物                   |
| 22月 | はちや棒           | ご飯 牛肉と大豆のハンシュドビーフ<br>果物 大根サラダ 野菜スープ      | フルーツリアル<br>牛乳            | 牛肉 ツナ缶<br>大豆 牛乳                        | 白米 シリアル            | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>しめじ 大根 小松菜<br>かいわれ 果物 白菜      |
| 23火 | 小魚             | ご飯 レバーのから揚げ 果物<br>ナムル 豆腐のすまし汁            | プリン<br>クラッカー             | 豚レバー かに棒<br>絹豆腐 プリン                    | 白米<br>クラッカー        | トマト もやし ほうれん草<br>ねぎ 果物                       |
| 24水 | チョコウエ<br>ハース   | 沖縄そば 小松菜のごまあえ 果物<br>五目煮豆                 | ジュシーおにぎり<br>牛乳           | 三枚肉 かまぼこ<br>大豆 ちくわ 昆布 枝豆<br>ひじき ツナ缶 牛乳 | 白米 沖縄そば            | ねぎ 小松菜 人参<br>なら 果物                           |
| 25木 | せんべい           | ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ 果物<br>南瓜の煮物 ソーメン汁          | パースディケーキ<br>野菜ジュース       | 鶏ミンチ 卵 ひじき<br>木綿豆腐                     | 白米 ソーメン<br>ケーキ     | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>南瓜 かいわれ 果物                      |
| 26金 | スティック<br>ドーナツ  | ご飯 きびなごのから揚げ 果物<br>ほうれん草の白和え 鶏汁          | くずもち<br>牛乳               | きびなご ツナ缶 きな粉<br>木綿豆腐 鶏肉 牛乳             | 白米 芋くず<br>こんにやく    | コーン ほうれん草 人参<br>冬瓜 ねぎ 果物                     |
| 27土 | 黒棒             | ふりかけご飯 麩チャンプルー<br>果物 スパサラダ ゆし豆腐          | ビスコ<br>レーズン<br>牛乳        | 卵 豚肉 ゆし豆腐<br>牛乳                        | 白米 マカロニ<br>ビスコ     | キャベツ 玉ねぎ 人参<br>なら レタス 胡瓜<br>コーン ねぎ 果物        |
| 29月 | ヤクルト           | 鶏そぼろ丼 冷奴 果物<br>ワカメのみそ汁                   | フレンチトースト<br>牛乳           | 鶏ミンチ 卵<br>ツナ缶 ワカメ 牛乳                   | 白米 パン              | 人参 玉ねぎ ねぎ<br>トマト 青しそ えのき茸<br>長ネギ 果物          |
| 30火 | 果汁             | ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 果物<br>南瓜サラダ みそ汁            | ほうれん草<br>ホットケーキ<br>牛乳    | 白身魚 卵 油あげ<br>牛乳 ウインナー                  | 白米                 | 白菜 しめじ 玉ねぎ<br>人参 ねぎ 南瓜 果物<br>冬瓜 ねぎ ほうれん草     |
| 31水 | 小魚             | コーンご飯 ポテトミート焼き 果物<br>ワカメの和え物 キャベツのみそ汁    | もずくと島ラッキョウ<br>の天ぷら<br>お茶 | 合挽 ワカメ しらす<br>チーズ もずく ツナ缶              | 白米 じゃが芋            | 玉ねぎ セロリ 胡瓜<br>キャベツ しめじ ねぎ<br>果物 コーン らっきょう    |

※ 5月3日は憲法記念日でお休みです

※ 5月4日はみどりの日でお休みです

※ 5月5日は子どもの日でお休みです

