

## 5月幼児食予定献立表

平成28年

西原白百合保育園

日	曜日	朝のおやつ	昼食	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)
2	月	はちャ棒	こいのぼりライス ポテトフライ ゼリー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ちんびん 牛乳	ウインナー 卵 牛乳	白米 ジャガ芋	玉ねぎ コーン 人参 パセリ ブロッコリー 果物
6	金	果汁	カレーうどん ポテトサラダ フルーツカクテル 牛乳	みそおにぎり 枝豆	豚肉 卵 ツナ缶 枝豆 牛乳	うどん 白米 ジャガ芋	玉ねぎ 人参 大根
7	土	かりんとう	ご飯 肉野菜炒め 果物 スパサラダ みそ汁	タンナファクルー レーズン 牛乳	豚肉 ハム 絹豆腐 アーサ 牛乳	白米 サラスパ タンナファクルー	玉ねぎ 人参 キャベツ にら 胡瓜 ねぎ 果物
9	月	せんべい	フーチバージュシー 果物 ゴーヤーのかきあげ 豚汁	ちんすこう 牛乳	ツナ缶 ひじき ポーク 卵 豚肉 牛乳	白米 こんにやく ラード	人参 フーチバー ねぎ ゴーヤー 玉ねぎ トマト 大根 果物
10	火	ヨーグルト	麦ご飯 うじら豆腐 果物 人参しりしり なめこ汁	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	魚のすりみ 木綿豆腐 卵 ツナ缶 牛乳 ウインナー	白米 押し麦	人参 グリンピース 果物 玉ねぎ にら なめこ ねぎ 白菜 ほうれん草
11	水	プリン	スパゲティナポリタン 果物 コールスローサラダ ワカメスープ	おかかおにぎり 胡瓜ちくわ	ベーコン 卵 ワカメ ちくわ	白米 スパゲティ	人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン 果物 ピーマン ねぎ
12	木	ヤクルト	ご飯 きびなごのからあげ 果物 豆腐チャンプルー かき玉汁	白玉ぜんざい 牛乳	きびなご アーサ ツキアゲ 厚揚げ 金時豆 牛乳	白米 押し麦	トマト キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 果物 ねぎ
13	金	ごまウエ ハース	ゆかりご飯 松風焼き 果物 南瓜の煮物 ソーメン汁	ホットドック 牛乳	鶏ミンチ 卵 ひじき ウインナー 牛乳 木綿豆腐	白米 ソーメン	玉ねぎ 人参 ねぎ 南瓜 かいわれ 果物 ピーマン
14	土	スティック ドーナツ	生姜焼き丼 春雨サラダ 果物 豆腐のみそ汁	せんべい チーズ 牛乳	豚肉 ハム 絹豆腐 チーズ 牛乳	白米 春雨 せんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン ねぎ 果物
16	月	小魚	シンデレラカレー 野菜サラダ ヨーグルトあえ もずくスープ	オートミール ケーキ 牛乳	豚ミンチ 豚レバー ヨーグルト もずく 牛乳	白米 ジャガ芋 オートミール	人参 玉ねぎ 南瓜 レタス 胡瓜 コーン ねぎ 果物
17	火	シーカー サーゼリー	グリンピースご飯 はんぺんチーズフライ 果物 ひじき炒め みそ汁	スイートポテト 牛乳	はんぺん チーズ ひじき 豚肉 油あげ 大豆 牛乳	白米 しらたき さつま芋	トマト グリンピース 人参 にら えのき茸 小松菜 果物
18	水	ヨーグルト	ご飯 ユーリンチー 果物 ナムル 野菜スープ	くずもち 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 きなこ	白米 芋くず	長ネギ もやし 人参 ほうれん草 セロリ 玉ねぎ 果物
19	木	黒 棒	焼きそば トマトの和え物 果物 ゆし豆腐	昆布おにぎり 枝豆 お茶	豚肉 ゆし豆腐 昆布 枝豆	中華麺 白米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 胡瓜 コーン 果物 ねぎ
20	金	オレンジゼ リー	納豆ご飯 筑前煮 果物 もずく酢 キャベツのみそ汁	フルーツシリアル 牛乳	納豆 鶏肉 もずく 厚揚げ 牛乳	白米 シリアル こんにやく	大根 人参 ごぼう 果物 椎茸 いんげん 胡瓜 キャベツ ねぎ
21	土	クラッカー	レタスチャーハン ワカメの和え物 果物 白菜スープ	ミニドーナツ ブルー 牛乳	ベーコン 卵 ワカメ ツナ缶 牛乳	白米 ドーナツ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 白菜 果物 かいわれ
23	月	チョコウエ ハース	ご飯 牛肉と大豆のハッシュドビーフ 果物 大根サラダ オニオンスープ	揚げ芋もち 牛乳	牛肉 ツナ缶 大豆 牛乳	白米 さつまいも もち粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 大根 小松菜 かいわれ 果物
24	火	果汁	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 果物 南瓜サラダ みそ汁	アップルシナモン 蒸しパン 牛乳	白身魚 卵 油あげ 牛乳	白米	白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ 南瓜 果物 冬瓜 ねぎ
25	水	スティック ドーナツ	沖縄そば 胡瓜のごまあえ 果物 厚焼き玉子	じゅーしーおにぎり 牛乳	三枚肉 かまぼこ 大豆 ちくわ 卵 ひじき ツナ缶 牛乳	白米 沖縄そば	ねぎ 胡瓜 人参 にら 果物
26	木	プリン	ご飯 鮭のチーズマヨ焼き 果物 きんぴらごぼう 大根のみそ汁	パースディケーキ 野菜ジュース	鮭 チーズ ツキアゲ ワカメ	白米 こんにやく ケーキ	ブロッコリー 人参 ごぼう にら 大根 ねぎ 果物
27	金	はちャ棒	ご飯 豚カツ 果物 白和え ジャガ芋のみそ汁	トマトケーキ 牛乳	豚肉 卵 ツナ缶 木綿豆腐 牛乳	白米 ジャガ芋	コーン ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 果物 トマト 人参
28	土	小魚	ふりかけご飯 麩チャンプルー 果物 マカロニサラダ ゆし豆腐	プチゼリー クラッカー 牛乳	卵 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 マカロニ クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら レタス 胡瓜 コーン ねぎ 果物
30	月	ヤクルト	鶏そぼろ丼 冷奴 果物 ワカメのみそ汁	ジャムパン 牛乳	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 ワカメ 牛乳	白米 パン	人参 玉ねぎ ねぎ トマト 青しそ えのき茸 長ネギ 果物
31	火	ごまウエ ハース	玄米ご飯 サバの味噌煮 果物 クープイリチー すまし汁	豆腐ドーナツ 牛乳	サバ 豚肉 アーサ 絹豆腐 牛乳	白米 こんにやく	大根 しそ 人参 にら 冬瓜 ねぎ 果物

※ 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

