

平成30年



5月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

日	曜日	朝おやつ	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	火	かりんとう こいのぼりライス マカロニサラダ ヨーグルトあえ ゆし豆腐	ミニたいやき チーズ 牛乳	鶏肉 卵 ゆし豆腐 きな粉 牛乳 ヨーグルト チーズ	白米 マカロニ たい焼き	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース 胡瓜 ねぎ 果物 よもぎ
2	水	ビスコ ご飯 はんぺんチーズフライ 果物 ひじきサラダ 冬瓜のみそ汁	ソーメン チャンプルー お茶	はんぺん チーズ 卵 ひじき かに棒 油揚げ ツナ缶	白米 ソーメン	小松菜 トマト コーン 冬瓜 果物 にら 玉ねぎ レタス
7	月	チョコウエ ハース シンデレラカレー コールスローサラダ 果物 もずくスープ	ちんびん 牛乳	豚ミンチ 豚レバー 卵 牛乳 もずく	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 南瓜 グリーンピース キャベツ 胡瓜 果物 パセリ
8	火	プリン ＜ゴーヤーの日＞ ふりかけご飯 果物 トマトあえ ゴーヤーのかきあげ 具だくさんスープ	ココアマシュマロ おこし 牛乳	ウインナー 卵 三枚肉 厚揚げ 牛乳	白米 マシュマロ コーンフレーク オートミール じゃが芋	トマト 人参 果物 玉ねぎ ゴーヤー 椎茸 大根 長ネギ
9	水	果汁 五目ラーメン 揚げおじゃが 果物 胡瓜の浅漬け	ツナおにぎり 枝豆	豚肉 ナルト ツナ缶 枝豆	白米 中華麺 じゃが芋	キャベツ もやし にら 人参 胡瓜 果物
10	木	ヤクルト あわご飯 鮭のタルタルソース焼き 果物 クービリチー アーサ汁	島ラッキョウと もずくの天ぷら 牛乳	鮭 卵 豚肉 昆布 アーサ 絹豆腐 もずく ツナ缶	白米 こんにやく あわ	玉ねぎ ビーマン にら トマト 人参 ねぎ 果物 島ラッキョウ
11	金	せんべい ご飯 ピザ風ハンバーグ 果物 もやしの和え物 大根のみそ汁	人参ケーキ 牛乳	合挽き 卵 チーズ ツナ缶 牛乳	白米	もやし 玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 水菜 ねぎ 大根 えのき 果物
12	土	プルーン 炊き込みご飯 ワカメの和え物 果物 鶏汁	フルーツシリアル 牛乳	ツナ缶 ひじき ワカメ しらす 鶏肉 牛乳	白米 シリアル こんにやく	人参 にら 胡瓜 大根 人参 ねぎ 果物
14	月	はちや棒 パン ホワイトシチュー 果物 オープンオムレツ ブロッコリーサラダ	鮭おにぎり 牛乳	鶏肉 卵 チーズ 牛乳 鮭	パン じゃが芋 白米	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー ビーマン グリーンピース 果物
15	火	シークァー サーゼリー 麦ご飯 サバの味噌煮 果物 豆腐チャンプルー アーサのすまし汁	ヒラヤーチー 牛乳	サバ 木綿豆腐 豚肉 ツナ缶 牛乳	白米 押し麦	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 大根 ねぎ 果物
16	水	スルメ 春キャベツのミートスパゲティ 果物 野菜ディップ 卵スープ	いなり寿司 お茶	合挽き 木綿豆腐 卵 ツナ缶 いなりあげ	スパゲティ 白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 胡瓜 椎茸 かいわれ たくあん漬 果物
17	木	クラッカー 玄米ご飯 白身魚のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め 豆腐のみそ汁	芋かりんとう 牛乳	白身魚 豚肉 ひじき ゆし豆腐 アーサ 牛乳	白米 あわ しらたき さつま芋	ブロッコリー コーン にら ねぎ 果物 人参
18	金	ごまウエ ハース 人参ご飯 豚カツ もずく酢 果物 なめこ汁	ヨーグルト ケーキ 牛乳	豚肉 卵 もずく ヨーグルト 牛乳	白米	ブロッコリー 胡瓜 なめこ 白菜 ねぎ 果物
19	土	小魚 五目チャーハン 果物 春雨サラダ 白菜スープ	黒棒 チーズ 牛乳	豚ミンチ 卵 かに棒 牛乳 チーズ	白米 春雨 黒棒	玉ねぎ コーン レタス 南瓜 胡瓜 人参 果物 白菜 椎茸 かいわれ
21	月	レーズン ご飯 照り焼きチキン 果物 からし菜イリチー 大根のみそ汁	くずもち 牛乳	鶏肉 ツナ缶 厚揚げ ワカメ きな粉 牛乳	白米 芋くず	トマト からし菜 人参 もやし 大根 ねぎ 果物
22	火	はちや棒 コーンご飯 わかさぎのから揚げ 果物 ほうれん草の白和え さつま汁	ヨーグルト リッツクラッカー	わかさぎ ツナ缶 木綿豆腐 ヨーグルト	白米 さつま芋 こんにやく クラッカー	ブロッコリー 人参 ほうれん草 長ネギ しめじ 果物
23	水	果汁 三枚肉そば 大根のごまみそあえ 果物 金時豆の甘煮	ワカメおにぎり チーズ	三枚肉 かまぼこ ワカメ ちくわ 金時豆 チーズ	白米 沖縄そば	大根 人参 水菜 ねぎ 胡瓜 果物
24	木	グレープゼ リー もずくどんぶり 南瓜サラダ 果物 ゆし豆腐	サーター アンダギー 牛乳	もずく 豚ミンチ 牛乳 チーズ 卵 ゆし豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 コーン 果物 ねぎ
25	金	タンナファ クルー 納豆ご飯 筑前煮 果物 ポテトサラダ アーサ汁	レーズンケーキ 牛乳	納豆 鶏肉 チーズ アーサ 牛乳	白米 こんにやく じゃが芋	大根 椎茸 ごぼう 人参 いんげん えのき 胡瓜 果物
26	土	コーンフ レーク 豚肉の生姜焼き丼 果物 スパサラダ キャベツのみそ汁	ビスコ レーズン 牛乳	豚肉 ハム 油揚げ 牛乳	白米 サラスバ ビスコ	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン キャベツ ねぎ 果物
28	月	小魚 ご飯 牛肉と大豆のハッシュドビーフ ヨーグルトあえ 大根サラダ 野菜スープ	ちんすこう りんご 牛乳	牛肉 ツナ缶 大豆 牛乳 ヨーグルト	白米 ちんすこう	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 大根 小松菜 かいわれ 果物 白菜
29	火	黒棒 ご飯 鮭のゴマ揚げ 果物 きんぴらごぼう みそ汁	フレンチトースト 牛乳	鮭 卵 ツキアゲ 牛乳	白米 パン じゃが芋	トマト ごぼう 人参 にら 果物 長ネギ 小松菜
30	水	オレンジゼ リー ご飯 ポテトミート焼き 果物 千草あえ オニオンスープ	豆腐ドーナツ 牛乳	合挽 油揚げ 牛乳 絹豆腐	白米 じゃが芋	玉ねぎ セロリ 胡瓜 小松菜 もやし 人参 果物 パセリ
31	木	ヤクルト 粟ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 マカロニサラダ すまし汁	パースディケーキ 野菜ジュース	豚ミンチ 卵 ワカメ 牛乳	白米 あわ マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 大根 ねぎ 果物 南瓜

- ※ 5月3日は憲法記念日でお休みです
- ※ 5月4日はみどりの日の振替休日でお休みです
- ※ 5月5日は子どもの日でお休みです
- ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

