



5月のこんだて

令和元年5月1日発行 ルナ保育園、ルームルナ I

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとなる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
7 (火)	切り干し大根ごはん、みそ汁 パン缶	ジャムサンド	ツナ缶、わかめ、白みそ	すりごま、油、焼麩、食パン いちごジャム	切り干し大根、人参、玉ねぎ、パン缶
8 (水)	ごはん、酢豚風ソテー キャベツの和え物	ヨーグルト おせんべい	豚肉、しらす干し、ヨーグルト	油、さとう、片栗粉、おせんべい	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ
9 (木)	ごはん、肉じゃが、かき玉汁	コーン蒸しパン	豚肉、卵、わかめ、豆乳	じゃが芋、油、さとう、片栗粉 小麦粉、ベーキングパウダー	人参、玉ねぎ、グリーンピース、クリームコーン缶 コーン缶
10 (金)	ごはん、魚の香味炒め、南瓜サラダ	さつま芋と大豆の甘辛揚げ	白身魚、水煮大豆	油、マヨネーズ、さつま芋、片栗粉 さとう	長ねぎ、しょうが、レーズン、南瓜、きゅうり さとう
11 (土)	肉うどん	バナナ おせんべい	豚肉	干めん、おせんべい	人参、玉ねぎ、長ねぎ、バナナ
13 (月)	ごはん、豆腐と青菜の炒め煮 切り干し大根のサラダ	焼きうどん	豆腐、豚肉、ツナ缶、鶏挽肉	油、片栗粉、さとう、冷凍うどん	人参、しめじ、ほうれん草、切り干し大根 きゅうり、キャベツ、コーン缶
14 (火)	ごはん、親子煮、ソテー	南瓜もち	鶏肉、卵	さとう、油、片栗粉	人参、玉ねぎ、みつば、コーン缶、キャベツ 南瓜
15 (水)	食パン、クリームシチュー じゃこ炒め	鮭ごはん	鶏肉、スキムミルク、しらす干し 鮭フレーク	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 白ごま	人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ、チンゲン菜
16 (木)	ごはん、みそけんちん汁 南瓜煮付け	きなこパンケーキ	豆腐、豚肉、赤みそ、きなこ 牛乳	油、さとう、ホットケーキミックス バター	大根、人参、えのき草、長ねぎ、南瓜
17 (金)	ごはん、ゆかり揚げ、磯和え	フルーツミックス おせんべい	白身魚、刻みのり	小麦粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、ほうれん草、みかん缶、黄桃缶 パン缶
18 (土)	五目うどん、チーズ	ヨーグルト おせんべい	豚肉、油揚げ、チーズ ヨーグルト	干めん、おせんべい	人参、しめじ、ほうれん草
20 (月)	ごはん、チキンとマカロニのソテー トマトのごま和え	じゃが芋のチーズ焼き	鶏肉、ツナ缶、粉チーズ	マカロニ、油、さとう、すりごま じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、しめじ、さやいんげん、トマト きゅうり
21 (火)	中華風まぜごはん、春雨スープ メロン	ジャムサンド	豚挽肉	ごま油、さとう、春雨、食パン いちごジャム	しょうが、人参、エリンギ、長ねぎ、チンゲン菜 メロン
22 (水)	ごはん、酢豚風ソテー キャベツの和え物	ヨーグルト おせんべい	豚肉、しらす干し、ヨーグルト	油、さとう、片栗粉、おせんべい	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ
23 (木)	ごはん、肉じゃが、かき玉汁	コーン蒸しパン	豚肉、卵、わかめ、豆乳	じゃが芋、油、さとう、片栗粉 小麦粉、ベーキングパウダー	人参、玉ねぎ、グリーンピース、クリームコーン缶 コーン缶
24 (金)	ごはん、魚の香味炒め、南瓜サラダ	さつま芋と大豆の甘辛揚げ	白身魚、水煮大豆	油、マヨネーズ、さつま芋、片栗粉 さとう	長ねぎ、しょうが、レーズン、南瓜、きゅうり さとう
25 (土)	肉うどん	バナナ おせんべい	豚肉	干めん、おせんべい	人参、玉ねぎ、長ねぎ、バナナ
27 (月)	ごはん、豆腐と青菜の炒め煮 切り干し大根のサラダ	焼きうどん	豆腐、豚肉、ツナ缶、鶏挽肉	油、片栗粉、さとう、冷凍うどん	人参、しめじ、ほうれん草、切り干し大根 きゅうり、キャベツ、コーン缶
28 (火) 誕生会	ツナピラフ、スープ、オレンジ	パイナップルケーキ	ツナ缶、豆腐、わかめ ヨーグルト、牛乳	油、小麦粉、ベーキングパウダー さとう、バター、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、エリンギ 万能ねぎ、オレンジ、パン缶
29 (水)	食パン、クリームシチュー じゃこ炒め	鮭ごはん	鶏肉、スキムミルク、しらす干し 鮭フレーク	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 白ごま	人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ、チンゲン菜
30 (木)	ごはん、みそけんちん汁 南瓜煮付け	きなこパンケーキ	豆腐、豚肉、赤みそ、きなこ 牛乳	油、さとう、ホットケーキミックス バター	大根、人参、えのき草、長ねぎ、南瓜
31 (金)	ごはん、ゆかり揚げ、磯和え	フルーツミックス おせんべい	白身魚、刻みのり	小麦粉、油、おせんべい	キャベツ、人参、ほうれん草、みかん缶、黄桃缶 パン缶

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

