



5月の献立表



令和3年5月1日発行 社会福祉法人中日々
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

日	献立	おやつ（15時）	体をつくるもとになる食材（赤群）	エネルギーのもとになる食材（黄群）	体の調子を整える食材（緑群）
1日（土）	しのだうどん	スティックパン プリン	油揚げ、焼かまぼこ	うどん、スティックパン	ほうれん草
6日（木）	ロールパン、豚肉とマカロニの ソテー、切り干し大根のサラダ	鮭ごはん	豚肉、わかめ、鮭フレーク	マカロニ、油、砂糖	玉ねぎ、人参、切り干し大根、 きゅうり
7日（金）	ごはん、豚汁、 ひじきとじゃが芋の炒め煮	ぶどうゼリー クッキー	豚肉、豆腐、赤みそ、ひじき	じゃが芋、油、砂糖	大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、 グリーンピース
8日（土）	五目うどん	バナナ おせんべい	豚肉、油揚げ	うどん、バナナ	人参、干しいたけ、青菜
10日（月）	ロールパン、コーンクリームシ チュー、じゃこ炒め	昆布ごはん	鶏肉、スキムミルク、しらす干し	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、 グリーンアスパラ、チンゲン菜
11日（火）	ごはん、魚の香味焼き、 南瓜サラダ、パイン缶	メロンパントースト	白身魚、牛乳、スキムミルク、 バター	油、マヨネーズ、食パン、 ホットケーキミックス、砂糖	ねぎ、しょうが、南瓜、 きゅうり、レモン
12日（水）	ごはん、鶏肉のしょうが炒め、 白みそ汁	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、白みそ、ヨーグルト	油、焼麴	しょうが、人参、玉ねぎ、 きゃべつ、えのき茸、あさつき
13日（木）	ごはん、豆腐と青菜の炒め煮、 サラダ	焼うどん	豆腐、豚肉、ツナ缶	油、片栗粉、砂糖、うどん	人参、玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、 きゃべつ、きゅうり、みかん缶
14日（金）	中華風まぜごはん、スープ、 オレンジ	きな粉マカロニ	豚ひき肉、わかめ、きな粉	ごま油、砂糖、春雨、マカロニ	人参、エリンギ、ねぎ、玉ねぎ、 オレンジ
15日（土）	しのだうどん、	スティックパン プリン	油揚げ、焼かまぼこ	うどん、スティックパン	ほうれん草
17日（月）	ごはん、酢豚風ソテー、 きゃべつのあえもの	蒸しケーキ	豚肉、しらす干し、卵、牛乳、 バター	油、砂糖、片栗粉、 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、ピーマン、 きゃべつ
18日（火）	ごはん、いそべ揚げ、 ゆかりあえ、パイン缶	ぶどうゼリー クッキー	白身魚、青のり	小麦粉、油	きゃべつ、人参、ほうれん草、 もやし、パイン缶
19日（水）	親子丼、ソテー、オレンジ	じゃこトースト	鶏肉、卵、ツナ缶、しらす干し	砂糖、油、食パン、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、しめじ、 さやえんどう、チンゲン菜
20日（木）	ロールパン、豚肉とマカロニの ソテー、切り干し大根のサラダ	鮭ごはん	豚肉、わかめ、鮭フレーク	マカロニ、油、砂糖	玉ねぎ、人参、切り干し大根、 きゅうり
21日（金）	ごはん、豚汁、 ひじきとじゃが芋の炒め煮	スコーン	豚肉、豆腐、赤みそ、ひじき、 牛乳、バター	じゃが芋、油、砂糖、 ホットケーキミックス	大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、 グリーンピース
22日（土）	五目うどん	バナナ おせんべい	豚肉、油揚げ、チーズ	うどん、バナナ	人参、干しいたけ、青菜
24日（月）	ごはん、鶏肉のしょうが炒め、 白みそ汁	ヨーグルト おせんべい	鶏肉、白みそ、ヨーグルト	油、焼麴	しょうが、人参、玉ねぎ、 きゃべつ、えのき茸、あさつき
25日（火）	ごはん、魚の香味焼き、 南瓜サラダ、パイン缶	メロンパントースト	白身魚、牛乳、スキムミルク、 バター	油、マヨネーズ、食パン、 ホットケーキミックス、砂糖	ねぎ、しょうが、南瓜、 きゅうり、レモン
26日（水）	中華風まぜごはん、スープ、 オレンジ	きな粉マカロニ	豚ひき肉、わかめ、きな粉	ごま油、砂糖、春雨、マカロニ	人参、エリンギ、ねぎ、玉ねぎ、 オレンジ
27日（木）	ごはん、豆腐と青菜の炒め煮、 サラダ	焼うどん	豆腐、豚肉、ツナ缶	油、片栗粉、砂糖、うどん	人参、玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、 きゃべつ、きゅうり、みかん缶
28日（金） 誕生会	ハヤシライス、コールスローサ ラダ、メロン	バナナケーキ	豚肉、卵、牛乳、バター	じゃが芋、油、上新粉、マヨネーズ、 ホットケーキミックス、バナナ	人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、 きゃべつ、きゅうり、コーン、メロン
29日（土）	しのだうどん	スティックパン プリン	油揚げ、焼かまぼこ	うどん、スティックパン	ほうれん草
31日（月）	ごはん、酢豚風ソテー、 きゃべつのあえもの	蒸しケーキ	豚肉、しらす干し、卵、牛乳、 バター	油、砂糖、片栗粉、 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、ピーマン、 きゃべつ

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。

★15時のおやつでは牛乳を提供致します。

