

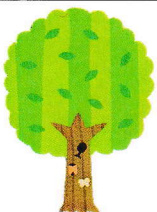
5月

献立表

2023年度

なでしこ保育園

	献立	赤 血や肉になるもの	黄 力や体温になるもの	緑 体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 15 29 (月)	鶏肉の西京焼き	鶏肉			砂糖 白みそ 酒 みりん	ちんすこう (薄力粉、砂糖 きな粉 なたね油) オレンジ
	酢の物			キャベツ 人参 きゅうり わかめ	砂糖 食塩 酢	
	すまし汁	豆腐	さつまいも	たまねぎ 人参	食塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
2 16 30 (火)	サバの塩焼き	サバ			食塩	人参ジャムサンド (食パン、人参 マーマレード 砂糖) バナナ
	白菜のゆかり和え			白菜 人参 きゅうり パプリカ(黄)	ゆかり 砂糖 醤油 酢	
	みそ汁			大根 人参 小松菜 南瓜	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 20 (土)	そば飯	豚肉	中華麺 ごはん	たまねぎ キャベツ 人参	焼きそばソース	わかめおにぎり 果物
	すまし汁	豆腐	さつまいも	たまねぎ	食塩 みりん 醤油	
8 22 (月)	鶏肉の柚庵焼き	鶏肉		ゆず	醤油 みりん 酒	マカロニきな粉 (マカロニ、砂糖 きな粉) オレンジ
	切干大根の煮物	竹輪	なたね油	切干大根 人参 乾しいたけ 三度豆	醤油 砂糖 みりん	
	みそ汁	豆腐	さつまいも	たまねぎ キャベツ	みそ	
	ごはん		ごはん			
9 23 (火)	カレイの オーロラソースがけ	カレイ	薄力粉		ケチャップ マヨドレ 食塩	シュガートースト (食パン、砂糖 バター) バナナ
	カラフルソテー	ウインナー		玉ねぎ ブロッコリー パプリカ(黄)	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ		じゃがいも	大根 人参 小松菜	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
10 24 (水)	長芋の肉じゃが	牛肉		玉ねぎ 人参 白滝 三度豆 長芋	砂糖 醤油 みりん	スイートポテト (さつまいも バター、砂糖) 年長:いりこ 年少:こんぶ
	梅肉和え			きゅうり キャベツ 人参	梅干し 砂糖 醤油	
	みそ汁	竹輪		白菜 南瓜 舞茸	みそ	
	ごはん		ごはん			



11 25 (木)	鮭の ちゃんちゃん焼き	鮭	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ パプリカ(赤)	みそ 砂糖 酒 みりん	マーマレード クッキー (薄力粉、バター 砂糖 マーマレード) りんご
	うの花	竹輪 油揚げ おから		人参 青ねぎ 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐		大根 人参 小松菜 白ねぎ	食塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
12 (金)	アジの竜田揚げ	アジ	なたね油 片栗粉	しょうが	醤油 酒	抹茶の シフォンケーキ (卵、牛乳、砂糖 なたね油 薄力粉、抹茶) オレンジ
	海と畑のサラダ	ツナ		ひじき キャベツ 人参 えだまめ	マヨドレ	
	みそ汁	厚揚げ	さつまいも	玉ねぎ 人参	みそ	
	ごはん		ごはん			
13 27 (土)	カレーピラフ	ウインナー	ごはん コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン	コンソメ 食塩 カレー粉	麦ロール 果物
	すまし汁	豆腐		キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ	食塩 醤油 みりん	
17 31 (水)	カレーライス	牛肉 スキムミルク	じゃがいも ご飯	玉ねぎ 人参	ケチャップ 砂糖 カレールウ	いもようかん (さつまいも 寒天、砂糖) りんご
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ 人参 小松菜 蓮根	砂糖 醤油	
18 (木)	サワラの 中華あんかけ	さわら	片栗粉 ごま油	玉ねぎ ニラ パプリカ(赤)	砂糖 醤油 酒 中華だし	肉味噌おにぎり (ご飯、豚肉 青ねぎ、味噌 砂糖、醤油) 年長:いりこ 年少:こんぶ
	ごまドレサラダ		練りごま	キャベツ 人参 トマト パプリカ(黄)	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	あさり 厚揚げ		玉ねぎ もやし チンゲン菜	中華だし 醤油 食塩	
	ごはん		ごはん			
19 (金)	スタミナ炒め	豚肉	片栗粉 なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ ニンニク しょうが 青ねぎ	砂糖 醤油 みりん	カルピス蒸しパン (HM、カルピス 牛乳、なたね油) オレンジ
	大根と空豆の煮物		片栗粉	大根 空豆 しめじ	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁			白菜 人参 南瓜 ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
26 (金)	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 チーズ			ケチャップ ウスターソース	苺ヨーグルト ケーキ (HM、牛乳 ヨーグルト 苺ジャム なたね油) オレンジ
	チリコンカン	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 トマト缶	ケチャップ 砂糖 コンソメ カレー粉	
	コンソメスープ			大根 白菜 しめじ 人参 ほうれん草	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			