

# 令和3年5月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	焼きそば フルーツ	麦茶 調理パン	焼きそば用そば 塩 醤油 トンカツソース 菜種油 パン	豚肉 ミルク	キャベツ ピーマン 玉葱 木くらげ 人参 パナナ
6	木	鯉のぼりカレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 鯉のぼりクッキー	米 じゃが芋 カレールウ 砂糖 バター 小麦粉	キビナゴ 豚肉 レバー ヨーグルト ミルク	南瓜 人参 玉葱 にんにく 生姜 バナナ 桃 みかん
7	金	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー スヌイ 豚汁 フルーツ	麦茶 焼き芋	米 あわ さつま芋 醤油 みそ 酢 菜種油	豆腐 豚肉 卵 ミルク	ゴーヤー きゅうり トマト 人参 玉葱 もずく オレンジ
8	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 砂糖 醤油 パン	鶏肉 ミルク	ネギ 人参 玉葱 バナナ
10	月	スパゲティボンゴレ サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 鯉にぎり	スパゲティ トマトソース 塩 米 トマトペースト オリーブ油	鮭 豚肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク あさり	カリフラワー ブロッコリー エリンギ 茄子 玉葱 りんご
11	火	あわご飯 肉じゃが 和え物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 さつま芋揚げ団子	米 あわ 白玉粉 さつま芋 みそ じゃが芋 菜種油	牛肉 豆腐 ミルク	小松菜 人参 玉葱 わかめ グリーンピース きゅうり オレンジ
12	水	あわご飯 ころころ酢鶏 チーズ春巻き スープ フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 酢 砂糖 春巻き皮 ビスケット ごま油	白身魚 チーズ 鶏ガラ	セロリー ピーマン たけのこ エリンギ オレンジ パイン
13	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 マフィン	米 あわ 春巻き皮 ホットケーキミックス ミロ	豚肉 厚揚げ 生クリーム ミルク	冬瓜 人参 チンゲン きゅうり ところん 昆布 りんご
14	金	弁当会	麦茶 クジムチ	芋くず 粉黒糖	きな粉 ミルク	
15	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ
17	月	パン 鶏グラタン ごぼうサラダ わかめスープ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 小麦粉 塩 醤油 バター	ハム 鶏肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり コーン 人参 玉葱 ごぼう 焼きのり オレンジ
18	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ 小麦粉 塩 醤油 パン	卵 豆腐 豚肉 チキアギ ミルク	ゴーヤー 小松菜 人参 インゲン 昆布 切干大根 パイン
19	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ ミルク	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 小麦粉 ごま油 米	鶏肉 卵 油揚げ	小麦粉 きゅうり 人参 ネギ きざみのり りんご
20	木	グファン(ご飯) ウカライリチー ミルク チンクラー(南瓜の煮物)イチャ(イカ墨汁) フルーツ	麦茶 タンナファクル	米 あわ 小麦粉 黒糖 塩 醤油 かたくり粉 菜種油	イカ おから 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 人参 もやし 長ネギ しいたけ オレンジ
21	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ みそ 醤油 酢 ビスケット ストロベリーソース	鯖 油揚げ 卵 ベーコン ヨーグルト 生クリーム ミルク	人参 玉葱 ネギ 白菜 りんご
22	土	野菜ごろごろキーマカレー フルーツ	麦茶 調理パン	米 じゃが芋 カレールウ パン 菜種油	豚肉 ミルク	茄子 トマト ピーマン 人参 しめじ茸 玉葱 バナナ
24	月	あわご飯 鶏照り焼き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 大学芋	米 あわ さつま芋 黒ごま 巻き麩 砂糖 醤油 みそ	鶏肉 豆腐 ツナ ミルク	南瓜 もやし キャベツ 玉葱 人参 にんにく ピーマン りんご
25	火	あわご飯 カレイの唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 コーンフレーク	カレイ 卵 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり 玉葱 トマト レタス オレンジ
26	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 さつま芋 米 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏ガラ 豚だし骨	ゴーヤー 人参 ネギ たら ひじき りんご
27	木	あわご飯 ハンバーグ レバーサラダ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ じゃが芋 パン 醤油	レバー 豚肉 ミルク	南瓜 きゅうり ブロッコリー わかめ もやし オレンジ
28	金	お誕生日会	麦茶 パースデーケーキ	米 酢 砂糖 ケーキ ごま 塩 みそ 菜種油	白身魚 卵 あさり 枝豆 ミルク	小松菜 絹さや 人参 かんぴょう しいたけ スイカ
29	土	もずく丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 塩 三温糖 醤油 パン 菜種油	豚肉 卵 豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	もずく ピーマン パプリカ レタス トマト にんにく ネギ バナナ
31	月	納豆ご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ ミルク	麦茶 ペイクドポテト	米 あわ じゃが芋 塩 砂糖 醤油 ごま油	納豆 豚肉 ちくわ 卵 ミルク 豆腐	チンゲン 冬瓜 人参 ネギ えのき茸 にんにく オレンジ

栄養士 岸本弘子 作成

## 元気におよげ 鯉のぼり

5月の真っ青な空に 鯉のぼりが元気よくおよいでいます。 鯉は ザーザー 流れ落ちる滝を登って 竜になると思われていた魚です。 みなさんが 鯉のように元気に育ってほしいと、鯉のぼりをたてるようになったのだそうです。

好き嫌いせず何でも食べて、弱い人には やさしく、悪いことには 勇気を持って立ち向かっていける子になって下さい。