



5月 献立表 ~3つの食品群~



認定こども園石岡幼稚園

日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
2	月	小魚			無添加ごまかな
6	金	牛乳 アップルパン ピザ風ミートローフ コンソメスープ オレンジ	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ・鶏卵(全卵生) ピザ用チーズ 若鶏肉 むね(皮無生)	りんご(缶詰) 玉葱ピーマン 人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ(ゆで) スイートコーン 缶 パレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等) 砂糖、マーガリン パン粉 砂糖 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水
9	月	チーズ	プロセスチーズ		
10	火	牛乳 ご飯 八宝菜 しゅうまい 風 グレープフルーツ	普通牛乳 豚ばら(こま) 蒸しかまぼこ 豚 ひき肉(生)	人参 ぶなしめじ(生)、チンゲンサイ(生)、白菜 白ねぎしょうが(生) 玉葱しょうが(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 サラダ油 水 砂糖 片栗粉 片栗粉 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮
11	水	牛乳 たけのこごはん 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが メロン	普通牛乳 しろさげ(生) 豚ばら(こま)	たけのこ(生) ぶなしめじ(生) スイートコーン 缶 玉葱 人参 人参 玉葱 さやえんどう(生) 露地メロン(生) 白肉種	精白米 砂糖 水 サラダ油 梅クイン(生) しらたき 砂糖 水
12	木	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生姜煮 ほうれん草とコーンの和え物 ヨーグルト	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) ツナ缶 プレーンヨーグルト	しょうが(生)、りんご(生) 玉葱 かねぎ(生) ほうれん草、ブラックマッペ(生) スイートコーン 缶、人参	精白米 小麦粉(1等) 水はちみつ 砂糖、サラダ油、ごま(いり) スイートコーン 缶、人参
13	金	牛乳 バターロール 鶏肉のレモン煮 カレースープ バナナ	普通牛乳 脱脂乳・鶏卵(卵黄生) 若鶏肉 もも(皮付生) 豚ばら(こま)	レモン(果汁生) 人参 玉葱 キャベツ バナナ(生)	小麦粉(1等) 砂糖、マーガリン 片栗粉、サラダ油 砂糖 水 梅クイン(生) 水
16	月	小魚			私は小魚で〜す
17	火	牛乳 ご飯 豆腐がんとものあんかけ 切干大根の和え物 グレープフルーツ	普通牛乳 若鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵(全卵生) 木綿豆腐 ツナ缶	人参 白ねぎ れんこん(生) えたまめ(冷凍) ほしひじき ステンレス釜(乾) きゅうり 切干しだいこん 人参 スイートコーン 缶 グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 片栗粉 水
18	水	牛乳 ご飯 かじきの中華煮 春雨の炒め物 パイ	普通牛乳 めかじき 豚ばら(こま)	人参 ピーマン 黄ピーマン(生) たけのこ(ゆで) 生しいたけ 菌床栽培(生) パイナップル(缶詰)	精白米 水 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油
19	木	牛乳 カレーライス チキンカツ 風 オレンジ	普通牛乳 豚ばら(こま) 鶏もも	しょうが(生) にんにく(生) 人参 玉葱 りんご(生) スイートコーン(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米、サラダ油 梅クイン(生) 水 小麦粉(1等) 水、パン粉
20	金	牛乳 焼きそば ウインナー わかめスープ メロン	普通牛乳 豚ばら(こま) ウインナーソーセージ	ブラックマッペ(生) キャベツ 人参 人参 わかめ(カットわかめ) 玉葱 ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) 露地メロン(生) 白肉種	中華めん(ゆで) サラダ油 水、片栗粉、ごま(いり)
23	月	チーズ	プロセスチーズ		
24	火	牛乳 わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのサラダ パイ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) プレーンヨーグルト	炊き込みわかめ しょうが(生) にんにく(生) 玉葱 人参 ぶなしめじ(生) さやいんげん(生) 日本かぼちゃ(生) きゅうり パイナップル(缶詰)	精白米 水 砂糖 片栗粉 砂糖
25	水	牛乳 ご飯 さばのゴマ焼き 筑前煮 バナナ	普通牛乳 まさば(生) 若鶏肉 むね(皮付生)	人参 れんこん(生) ごとぼう 生しいたけ 菌床栽培(生) グリンピース(冷凍) バナナ(生)	精白米 小麦粉(1等) 水、サラダ油 黒ごま(いり) サラダ油 水 砂糖
26	木	牛乳 ご飯 豚肉の梅蒸し ひじきの煮物 青りんごゼリー	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) だいず(水煮缶詰) 油揚げ	梅干し(塩漬)、小松菜(生) ほしひじき ステンレス釜(乾) 人参 しいたけ(生) 青りんごゼリーの素 温州みかん(缶詰果肉)	精白米 ごま油、ごま(いり) 梅クイン(生) 板こんにやく(精粉) 水 砂糖 水
27	金	牛乳 コッペパン チーズハンバーグ 中華スープ グレープフルーツ	普通牛乳 合挽ミンチ、普通牛乳・鶏卵(全卵生) ピザ用チーズ 若鶏肉 むね(皮無生)	玉葱 チンゲンサイ(生) えのきたけ(生) 生しいたけ 菌床栽培(生) 人参 玉葱 グレープフルーツ(生) 紅肉種	コッペパン(個) パン粉 砂糖 水 水
30	月	小魚			無添加ごまかな
31	火	牛乳 ご飯 鮭の香味焼き ポテトサラダ メロン	普通牛乳 鮭(切) パルメザンチーズ ロースハム	スイートコーン 缶、きゅうり 人参 露地メロン(生) 白肉種	精白米 水、小麦粉(1等) パン粉、サラダ油 じゃがいも