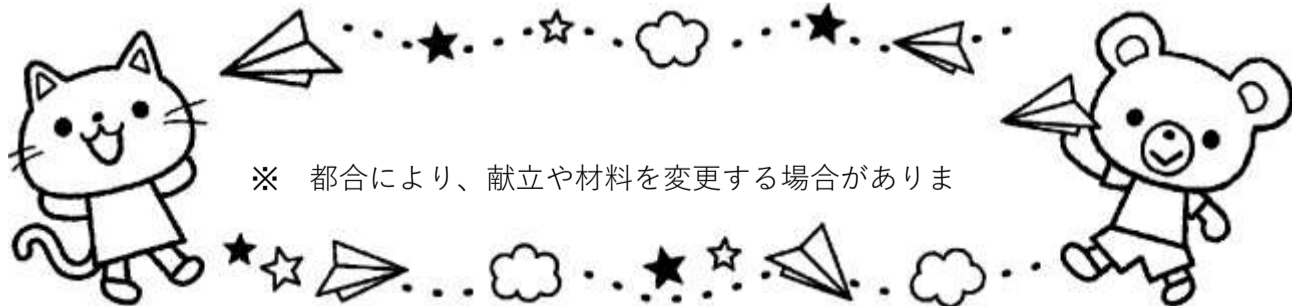


献立表

2021年05月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	昼食	きざみうどん 野菜炒め	ゆでうどん、砂糖 油	生揚げ ウインナー	ねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
06 木	昼食	ハヤシライス まめまめサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、すりごま、ごま	牛肉(もも・皮下脂肪なし) ツナ水煮缶、ひよこまめ(乾)	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、だいこん	ハヤシルウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 カルピスゼリー 市販菓子	砂糖	牛乳 カルピス	かんてん	水
07 金	昼食	やきとり丼 みそ汁(大人豆)	米、砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐、麦みそ	たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン するめ	油、ポップコーン	牛乳 するめ		食塩
08 土	昼食	肉わかめうどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、砂糖 砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
10 月	昼食	豚いか豆腐丼 みそ汁(わか大キャ)	米、砂糖	焼き豆腐、豚肉、いか 麦みそ	たまねぎ、しらたき、ねぎ キャベツ、だいこん、生わかめ	しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 人参スティッククッキー スティックゼリー	小麦粉、片栗粉、油	粉チーズ	にんじん	パセリ粉、食塩
11 火	昼食	パン ダイコンサラダ クリームシチュー	ロールパン マヨネーズ じゃがいも、小麦粉、油	鶏むね肉、バター	だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶	しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	乳児牛乳 幼児お茶 鮭雑炊 小魚	米	さけ(塩) いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん	食塩
12 水	昼食	御飯 鶏肉の香草焼き 春雨のサラダ(ツナ) 野菜スープ	米 はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 ツナ油漬缶	しそ もやし、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、バジル粉 酢、しょうゆ、食塩 水、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おふのラスク 柑橘類	砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳 バター	はっさく	
13 木	お弁当の日					
	昼食	お弁当 みそ汁(もみじ、うめ組のみ)		麦みそ	人参、大根、わかめ(乾)	煮干だし汁
午後おやつ	牛乳 春まきの皮まきまき	春巻きの皮、サンドイッチパン、グラニュー糖	牛乳 こしあん(生)		いちごジャム	
14 金	昼食	御飯 豚肉となすの味噌炒め 中華風和え物 すまし汁	米 油 砂糖、ごま油	豚肉、麦みそ 絹ごし豆腐	なす、たまねぎ、ピーマン チンゲンサイ、もやし、にんじん ねぎ	本みりん、しょうゆ しょうゆ、酢 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 かつお節	キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース
15 土	昼食	豚丼 みそ汁(じゃが芋、玉葱)	米、砂糖 じゃがいも	豚肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	野菜ジュース 市販菓子			野菜ジュース	
17 月	昼食	御飯 トリ豆腐 まっくろくろすけサラダ みそ汁(なす・たまねぎ)	米 砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉 麦みそ	ねぎ キャベツ、きゅうり、ひじき なす、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、食酢(米酢) 煮干だし汁
	午後おやつ	ヨーグルト 市販菓子				
18 火	昼食	ご飯 ポークチャップ キャベツナ すまし汁(わかめ・大根)	米 砂糖、油 マヨネーズ、ごま油	豚肉 ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン キャベツ だいこん、生わかめ	ケチャップ、酒 煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	食パン	牛乳	いちごジャム	



※ 都合により、献立や材料を変更する場合があります

献立表

2021年05月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 水	昼食	御飯 さわらの梅焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(えのき・麩)	米 砂糖 砂糖 焼ふ(板ふ)	さわら 油揚げ みそ	うめ干し、しそ <small>にんじん、切り干しだいこん、いんげん(ゆで) えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ</small>	みりん しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 わらび餅 昆布	片栗粉、砂糖	牛乳 きな粉		水
20 木	昼食	ハヤシライス えんどうまめサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、すりごま、ごま	牛肉(もも・皮下脂肪なし) <small>えんどう(乾)、ツナ水煮缶、ひよこまめ(乾)</small>	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、だいこん	ハヤシルウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 リンゴゼリー 市販菓子	砂糖	牛乳	りんご濃縮果汁、かんてん、りんご	水
21 金	昼食	御飯 鶏肉のごま竜田 キャベツの磯和え みそ汁(豆腐、玉葱)	米 片栗粉、砂糖 ごま	鶏もも肉 木綿豆腐、麦みそ	キャベツ、にんじん、あおのり たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 じゃがバター	じゃがいも	牛乳 バター		
22 土	昼食	チャンポンうどん さつまいものバターしょうゆ煮	ゆでうどん さつまいも、黒ごま	豚肉、いか、かつお節 バター	キャベツ、もやし、にんじん、にら、こんぶ(だし用)	水、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
24 月	昼食	御飯 筑前煮 きゅうりと大根の昆布和え すまし汁(えのき豆腐)	米 じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐	<small>ごぼう、れんこん、板こんにやく、にんじん、いんげん(ゆで)</small> だいこん、きゅうり、塩こんぶ えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ 煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 みかん蒸しパン 棒チーズ	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳 チーズ	みかん缶	ベーキングパウダー
25 火	昼食	御飯 さばのごまみそ焼き じゃが芋の洋風煮 すまし汁(豆腐)	米 すりごま、砂糖 じゃがいも	さば、だし入りみそ ベーコン 絹ごし豆腐	葉ねぎ、しょうが しめじ、グリーンピース(冷凍) にんじん、葉ねぎ	しょうゆ コンソメ 煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ りんご	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	りんご	食塩
26 水	誕生会 昼食	御飯 鮭のフライ(タルタルソース) ボイル野菜 <small>アスパラガスとキャベツのポタージュ</small>	米 油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉 じゃがいも	さけ、卵 牛乳、バター	たまねぎ にんじん、ブロッコリー、だいこん グリーンアスパラガス、キャベツ、たまねぎ	りんご酢、食塩、パセリ粉 水、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おたのしみケーキ	砂糖、小麦粉	牛乳 卵、ホイップクリーム、バター、牛乳	いちごジャム、みかん缶	
27 木	昼食	パン ダイコンサラダ クリームシチュー	ロールパン マヨネーズ じゃがいも、小麦粉、油	鶏むね肉、バター	だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) <small>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶</small>	しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	乳児牛乳 幼児お茶 鮭おにぎり 小魚	米、黒ごま	いわし(煮干し)		食塩
28 金	昼食	御飯 鶏肉の香草焼き 春雨のサラダ(ツナ) 野菜スープ	米 はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 ツナ油漬缶	しそ もやし、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、バジル粉 酢、しょうゆ、食塩 水、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 スティックポテト	じゃがいも、さつまいも、油	牛乳		食塩
29 土	昼食	とり丼 みそ汁(白菜・えのき・麩)	米、砂糖 焼ふ(板ふ)	鶏もも肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、焼きのり えのきたけ、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
31 月	昼食	カレーライス コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん <small>キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)</small>	カレールウ りんご酢
	午後おやつ	牛乳 みかんゼリー 市販菓子	砂糖	牛乳	みかん缶、オレンジ濃縮果汁、かんてん	水

