

令和 6 年 5 月 献 立 表

つるまる保育園

日 曜	副 食 名	食 品 名	間食名	食品名	未満児間食
1 水	鶏肉のピザ焼き バラエティサラダ	鶏肉 ピザソース スライスチーズ ブロッコリー 人参 胡瓜 竹輪 カニ棒 コーン 胡麻 マヨネーズ	ミルク うどんかりんとう	うどん乾麺 小麦粉 油 黒砂糖	チーズ 星っこ
2 木	炒り豆腐 金平蒟蒻	鶏挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 きくらげ ピーマン 蒲鉾 絞豆腐 卵 キャベツ 味噌 砂糖 金平蒟蒻 胡麻 砂糖 醤油	ミルク こいのぼりサンド	サンド食パン 苺ジャム	チーズ 英字ビスケット
7 火	えびのかき揚げ わかめの酢の物	えび 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン パプリカ 卵 小麦粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ 胡麻 酢 砂糖	ミルク 果物 菓子	バナナ ぱりんこ	チーズ スティックパン
8 水	鶏肉の西京焼き スパゲティサラダ	鶏肉 味噌 砂糖 みりん スパゲティ 人参 胡瓜 ハム コーン キャベツ マヨネーズ	ミルク クラッカーサンド	クラッカー ジャム クリームチーズ	チーズ 豆花クッキー
9 木	新じゃがの煮物 野菜のちりめん昆布和え	牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛蒡 蒟蒻 干し椎茸 厚揚げ インゲン 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 ちりめん昆布	ミルク クロックムッシュ	サンド食パン 卵 牛乳 砂糖 ハム チーズ マーガリン いりこ	チーズ バナナ
10 金	魚のコーンマヨ焼き 野菜のピーナツ和え	魚 酒 塩 クリームコーン マヨネーズ キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 小松菜 ピーナツ粉 砂糖 醤油	ミルク フルーツヨーグルト	ヨーグルト 黄桃缶 パイ ン缶 みかん缶 バナナ 砂糖	チーズ ミニわかめちゃん
11 土	きつねうどん	うどん乾麺 すし揚げ 蒲鉾 小葱			菓子
13 月	太平燕 納豆 フルーツ	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 蒲鉾 葱 春雨 筍 卵 ガラスープ 納豆 バナナ	ミルク いりこ おからドーナツ	ミックス粉 おから 卵 砂糖 油	チーズ 木葉せんべい
14 火	魚の甘酢漬け わいわいサラダ	魚 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ レタス じゃこ 醤油 油	ミルク 果物 菓子	パイナップル ムーンライト	チーズ 鈴カステラ
15 水	すすくラン子(筍ご飯 /ミートローフ/ナポリタ ン/若竹汁/フルーツ/ヤ クルト)	白米 筍 人参 干し椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 合挽 肉 人参 玉葱 絞豆腐 コーン 卵 ケチャップ スパゲティ 人参 玉葱 ピーマン ケチャップ ソース ブロッコリー 筍 わかめ 鰹節 だし昆布 醤油 ネーブル ヤクルト	ミルク フルーツポンチ	ゼリー 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ 砂糖	チーズ クラッカー
16 木	牛肉のしぐれ煮 野菜の昆布和え	牛肉 生姜 玉葱 人参 牛蒡 糸蒟蒻 葱 高野豆腐 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布	ミルク チーズ 小倉トースト	サンド食パン あんこ マーガリン チーズ	チーズ バナナ
17 金	タンダーチキン マゼドアンサラダ	鶏肉 にんにく 塩 ヨーグルト カレー粉 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム チーズ コーン マヨネーズ トマト	ミルク じゃこおにぎり	白米 混ぜ込みわかめ じゃこ 胡麻	野菜スティック ミニボン小魚
18 土	焼きそば	焼きそば麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ サリナス ピーマン			菓子
20 月	五目味噌汁 味付け海苔 フルーツ	豚肉 人参 玉葱 大根 干し椎茸 じゃが芋 牛蒡 しめじ 白菜 豆腐 蒟蒻 葱 味噌 味付け海苔 ネーブル	ミルク いりこ 黒糖蒸しパン	ミックス粉 黒砂糖 いりこ	チーズ ミニハート
21 火	オランダ揚げ 伴三糸	すり身 人参 玉葱 絞豆腐 ピーマン ひじき 牛蒡 コーン 卵 油 春雨 人参 胡瓜 ハム 胡麻 酢 砂糖	ミルク 果物 菓子	バナナ カルシウムせんべい	チーズ アニマルビスケット
22 水	魚の煮付け 切干大根の煮物	魚 生姜 砂糖 醤油 酒 切り干し大根 人参 干し椎茸 高野豆腐 油揚げ インゲン 砂糖 醤油	ミルク ハッシュドポテト	じゃが芋 片栗粉 塩 油	チーズ ロールパン
23 木	八宝菜 ゆで卵	豚肉 えび いか 人参 玉葱 しめじ キャベツ 蒲鉾 ピーマン 干し椎茸 サリナス 木耳 筍 中華あじ 片栗粉 卵	ミルク チーズ カルシウムラスク	サンド食パン マーガリン 黄粉 グラニュー糖 チーズ	チーズ 動物丸ぼうろ
24 金	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ	鶏肉 砂糖 醤油 酒 みりん トマト マカロニ 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ	ミルク 乳菓	プリン	チーズ オレンジ
25 土	肉うどん	うどん乾麺 鶏肉 蒲鉾 小葱			菓子
27 月	ポークカレー フレンチサラダ フルーツ	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しめじ 南瓜 コーン なす カレールー キャベツ 人参 胡瓜 レタス コーン 酢 油 バナナ	ミルク チーズ ココアトースト	サンド食パン ココア 砂 糖 マーガリン チーズ	チーズ ウエハース
28 火	コロケ トマト ブロッコリーのおかか和え	鶏挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 コーン 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ ブロッコリー 鰹節 トマト	ミルク 果物 菓子	パイナップル おにぎりせんべい	チーズ プチスティック
29 水	魚の塩焼き 野菜の胡麻和え	魚 酒 塩 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 サリナス 胡麻 砂糖 醤油	ミルク ざっくりヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 シスコーン	チーズ ベジタブルせんべい
30 木	鶏肉のトマトソースかけ ツナサラダ	鶏肉 カットトマト 玉葱 人参 ケチャップ コンソメ 砂糖 ツナ キャベツ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ	ミルク いりこ フライドポテト	じゃが芋 塩 油	チーズ レーズンパン
31 金	中華風胡麻和え ししゃも	春雨 人参 胡瓜 キャベツ 卵 ハム サリナス 竹輪 法蓮草 じゃが芋 胡麻 砂糖 醤油 ごま油 ししゃも	ミルク もちもちパン	ミックス粉 白玉粉 牛乳 粉チーズ チーズ	チーズ 花せんべい

連休が終わり少し疲れがたまりやすい時期です。朝から食欲がなくてご飯が食べられないという日もありませんか？

朝ごはんは「体のスイッチ」です。果物・ヨーグルト・チーズなど簡単なものでよいので食べるようにしましょう。

今月は給食のレシピを添付していますのでご家庭でも作られてみてください。