

# 2024年度 5月 給食予定献立表

2024年5月

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名			おやつ (○は10:00-18:30, ○は15:00)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの		
20	月	きんぴら丼 小松菜のしらす和え 切干大根のみそ汁	米、さといも、ごま油、三温糖、 ○小麦粉、○片栗粉、○油、○ごま油、○ごま	豚肉、しらす干し、油揚げ ○豆乳、○豆腐	にんじん、ごぼう、ごまつな、キャベツ、切干しだいこん ○ごまつな、○にら、○にんじん	○クラッカー  ○にら千切り ○麦茶	
7	21	火	キーマカレーライス 豆苗ツナサラダ キャベツのスープ	米、小麦粉、油、三温糖 ○三温糖	豚肉、ツナ ○牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、豆苗、干しぶどう、切干し大根、わかめ、にんにく、しょうが、○寒天、○グレープフルーツ	○せんべい  ○グレープフルーツゼリー ○牛乳
1	15	水	けんちんうどん かぼちゃのごまあえ 白身魚と豆腐のしんじょ	ゆでうどん、さといも、ごま、片栗粉、三温糖 ○食パン	鶏肉、豆腐、油揚げ、たら、卵 ○牛乳	かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん ○ママーレード	○カルシウムせんべい  ○ママーレードサンド ○牛乳
2	16	木	食パン さわらの バーベキュー焼き ひじきとフロッキーの ごま和え はるさめスープ	食パン、片栗粉、はるさめ、油、ごま ○米	さわら	キャベツ、フロッキー、にんじん、ねぎ、ひじき	○クラッカー  ○ゆかりおにぎり ○麦茶
10	24	金	ごはん 肉豆腐 小松菜のおかかあえ じゃがいもとなすのみそ汁	米、じゃがいも、三温糖 ○小麦粉、○きび糖 ○バター	豆腐、豚肉、かつお節 ○牛乳、○卵	たまねぎ、ごまつな、ねぎ、もやし、にんじん、なす、コーン、えのきたけ ○ほうれんそう	○ごまスティック  ○ほうれん草の甘食 ○牛乳
13	27	月	厚揚げの照り焼き丼 きゅうりの酢の物 かぶと鶏のみそ汁	米、ごま、砂糖、すりごま、ごま油、○小麦粉、○黒砂糖、○バター	生揚げ、鶏ひき肉、しらす干し、○牛乳 ○豆乳、○卵	かぶ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、かぶ葉、わかめ、○バナナ	○ごまスティック  ○黒糖蒸しパン ○バナナ ○牛乳
14	28	火	ハヤシライス はるさめサラダ 野菜コーンスープ	米、さつまいも、じゃがいも、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、○砂糖	豆乳、牛肉、豆腐 ○牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、きゅうり、マッシュルーム、○粉かんでん	○せんべい  ○ミルクプリン ○麦茶
8	22	水	焼きビーフン さつまいもサラダ 押麦とトマトのスープ	ビーフン、さつまいも、じゃがいも、押麦、油、砂糖、○食パン、○きび糖	鶏肉、○卵、○豆乳	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、トマト、キャベツ、きゅうり、セロリ、コーン	○カルシウムせんべい  ○豆乳フレンチトースト ○麦茶
9	23	木	ロールパン めぼるのレモンバターソーテー アスパラとコーンのサラダ	ロールパン、バター、片栗粉、オリーブ油、三温糖、○米	めぼる	トマト、グリーンアスパラガス、コーン、レモン果汁、○こんぶ、○そうまめ	○クラッカー  ○そうまめおにぎり ○麦茶
17	31	金	わかめごはん、 あじのごま味噌焼き ほうれん草のナムル 豆腐スープ	米、ごま、ごま油 ○じゃがいも、○小麦粉、○バター、○きび糖	あじ、木綿豆腐 ○卵、○牛乳	ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ、わかめ	○ごまスティック  ○じゃがいもクッキー ○牛乳

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。よろしくお願いいたします。