



2021年 5月給食献立表



立花ひよこ保育園

	(月) 10, 24			(火) 11, 25			(水) 12, 26			(木) 13, 27			(金) 7【行事食】			(土) 1, 15, 29		
昼食	あじフライ	あじ 青のり 薄力粉/パン粉 こめ油 塩こしょう 人参	30 適量 5/10 5 少々 15	ごぼうの チャブチェ	牛肉/春雨 人参/玉ねぎ ごぼう/エリンギ 青ねぎ ごま油 にんにく/しょうゆ	25/8 10/15 10/5 2 1 適量/3	マーボー 新じゃが	じゃが芋 豚ミンチ もやし/玉ねぎ 長ねぎ/えんどう豆 にんにく/生姜 しょうゆ/赤みそ	40 20 20/10 5 少々 2/3	鰯の おろしあんかけ	鰯 大根 みつば しょうゆ/塩 片栗粉 刻み昆布の 煮付け	40 15 2 1/少々 1 2	こいのぼり バーグ	豚ミンチ/牛ミンチ 玉ねぎ/パン粉 コンソメ/塩こしょう きゅうり/人参 ミニトマト/えんどう豆	20/40 30/3 少々 10/5 5/1個	煮込みうどん	うどん 豚肉 白菜 生椎茸 大根 長ねぎ	30 20 15 5 8 5
	つけ合わせ																	
	アスパラと キャベツの 和えもの	アスパラガス 春キャベツ えのき しょうゆ	10 30 20 2/1	ごま酢和え	みりん/塩 春キャベツ ほうれん草 えのき/ごま しょうゆ/酢	2/少々 30 20 10/1 2	生わかめの サラダ	生わかめ 人参/ツナ きゅうり 豆乳マヨネーズ	10 10/5 20 4	みそ汁	糸こんにゃく うすあげ いんげん しょうゆ/みりん	10 2 3 2	春雨サラダ	春雨 コーン 人参/もやし キャベツ/きゅうり 酢/しょうゆ 砂糖/ごま油	6 3 8/10 10 2	粉ふき芋	じゃが芋 のり/塩	50 適量/少々
	すまし汁	大根 白菜 しょうゆ/塩 えんどう豆	15 8 1 10	みそ汁	長芋 うすあげ わかめ 麦みそ	20 5 0.5 5	すまし汁	大根 えのき チンゲン菜 しょうゆ/塩	10 10 8 1/0.2	ふきごはん	ふき/うすあげ しょうゆ みりん/塩 有機米	5/3 2 1/少々 50	すまし汁	ほうれん草 えのき しょうゆ/塩 わかめ/塩 有機米 もち米	10 20 1/0.2 0.5/少々 40 10	粉ふき芋	じゃが芋 のり/塩	50 適量/少々
	豆ごはん	塩 有機米	0.2 50	五穀ごはん	五穀米 有機米	適量 55	ごはん	有機米	55	ごはん	有機米	55	ごはん	有機米	55	ごはん	有機米	55
おやつ	切干大根の 焼きそば風	切干大根 豚肉/人参 玉ねぎ ソース/みりん こめ油/青のり 塩こしょう いちご	8 10 10 3/1 1/少々 少々	キャロット ゼリー	人参 寒天/レモン汁 砂糖 みかんジュース	15 0.5/適量 8 40	スノーボール	薄力粉 砂糖/バター 粉砂糖	20 6/15 適量	若草団子	白玉粉 上新粉 よもぎ粉 きな粉/砂糖	10 10 0.5 3/1	こいのぼり クッキー	薄力粉/バター 砂糖/牛乳 ココア いちご 抹茶粉 デコボン	20/8 5/1 適量 適量 適量	自然食品菓子		
	果物			新じゃがのふかし芋 牛乳		30	いりこ 果物 牛乳	甘夏		果物 牛乳	セミノール		果物 牛乳		牛乳			
	(月) 17, 31			(火) 18, (金) 28			(水) 19			(木) 6, 20			(金) 14, 21			(土) 8, 22		
昼食	鰯の煮つけ	鰯 玉ねぎ/豆腐 ほうれん草 生姜/麦みそ みりん/砂糖 キャベツ 人参 水菜/もやし のり こめ油 しょうゆ ごま	40 20 8 少々/4 2/1 40 10 10 0.1 2 2 2	もずくの かき揚げ	玉ねぎ 人参 みつば もずく さつま芋 いりこ 薄力粉 塩/こめ油	20 8 3 15 20 1 10 少々/8	アスパラと 新じゃが芋の 肉巻き	豚肉 アスパラガス 肉巻き 薄力粉 オリーブ油 塩こしょう 人参	40 10 30 2 1 適量 15	鰯の塩焼き	鰯 塩 そら豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ きゅうり 豆乳マヨネーズ	40 少々 15 35 8 15 15 5	五目煮豆	大豆/人参 干し椎茸 こんにゃく ごぼう/れんこん 鶏肉 しょうゆ 砂糖/みりん	10 1 10 10 20 2 1	中華丼	有機米 豚肉 椎茸 白菜 人参 玉ねぎ しょうゆ 塩胡椒 片栗粉	50 20 5 20 10 15 2 少々
	春キャベツの 和風サラダ	キャベツ 人参 水菜/もやし のり こめ油 しょうゆ ごま	40 10 10 0.1 2 2 2	アスパラの 和え物	小松菜/人参 かつお節 白ごま しょうゆ 豆腐 白菜 麦みそ	40/10 適量 0.5 1 20 10 5	小松菜の 梅和え	小松菜 人参 えのき しょうゆ 梅干し 大根 もやし 麦みそ	35 8 15 1 1 20 10 5	豚汁	豚肉 人参/大根 ごぼう 豆腐 こんにゃく 青ねぎ 麦みそ 小松菜 ごま/塩 有機米	10 5/15 5 15 5 2 4 8 1/0.2 50	ほうれん草の ナムル	ほうれん草/人参 もやし/ごま しょうゆ/酢 塩/ごま油 砂糖/みりん	30/10 30/1 1/0.5 少々/0.5 20 10 5	じゃが芋の 煮ころがし	じゃが芋 ツナ しょうゆ 砂糖	40 5 2 1
	すまし汁	大根 えのき みつば しょうゆ/塩	20 15 2 1/0.2	みそ汁	豆腐 白菜 麦みそ	20 10 5	みそ汁	大根 もやし 麦みそ	20 10 5	菜飯	小松菜 ごま/塩 有機米	5	みそ汁	玉ねぎ チンゲン菜 麦みそ 昆布ごはん	20 10 5 2 0.2 50	スープ	豆腐 わかめ コンソメ しょうゆ	15 0.3 適量 1
	五穀ごはん	塩 有機米	適量 55	ごはん	有機米	55	ごはん	有機米	55	ごはん	有機米	55	ごはん	有機米	55	ごはん	有機米	55
	おやつ	カリカリピザ	ギョーザの皮 玉ねぎ/ピーマン ベーコン/チーズ ケチャップ そら豆/塩 いちご	2枚 10/3 3/8 5 15/少々	やごめごはんの おにぎり	有機米 もち米 煎り大豆 昆布 塩 りんご	20 10 3 1 0.2	キャロット ケーキ	薄力粉/人参 こめ油/砂糖 シナモン/B.P 塩/レーズン	20/10 5 0.1/0.8 少々/2	春巻	白玉粉 金時豆 上新粉 砂糖	8 5 12 8	よもぎの スコーン	薄力粉/よもぎ粉 B.P/砂糖 塩/こめ油 豆乳	20/0.5 0.5/5 少々/4 10	自然食品菓子	
そら豆の塩ゆで 果物 牛乳				果物 りんご			果物 牛乳	セミノール		果物 牛乳	りんご		果物 牛乳	甘夏	牛乳			

※分量は、幼児の予定可食量です。乳児は幼児の予定可食量×0.9として計算します。 ※果物は、入荷時期などによって変更があります。
 ※五穀ごはんに入っている五穀（もちきび・もちあわ・はとむぎ・大麦・アマランサス）は、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウムが豊富です。