

5月給食献立表(後期食)

令和5年4月28日めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	軟飯 鮭の煮付け 大根煮 みそ汁 ヨーグルト	軟飯 肉じゃが サラダ スープ フルーツ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	味噌ラーメン のり塩ポテト フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶				お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/守る	鮭/米/絹さや・人参・大根・えのき	豚肉/米/じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・きくらげ・椎茸				豚肉/中華麺/もやし・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋

日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	軟飯 鮭の味噌煮 ひじき入りおひたし すまし汁 ヨーグルト	軟飯 麻婆豆腐 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ブロッコリーと ツナの Pasta ポテトサラダ スープ フルーツ	軟飯 鱈の煮付け ごまあえ みそ汁 フルーツ	軟飯 肉じゃが サラダ スープ フルーツ	わかめうどん じゃがピザ フルーツ
午後のおやつ	食パン 麦茶	さつま芋煮 麦茶	青のりおじや 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/守る	鮭・ささみ/米/ひじき・ほうれん草・人参・キャベツ・椎茸・小松菜	豚肉・豆腐/米/葱・人参・玉葱・大根・きゅうり・キャベツ	ツナ/Pasta/ブロッコリー・きゅうり・じゃが芋・玉葱	鱈/米/ほうれん草・人参・もやし・キャベツ・わかめ	豚肉/米/玉葱・人参・じゃが芋・パプリカ・きゅうり・レタス・えのき	鶏肉・チーズ/うどん/小松菜・玉葱・人参・わかめ・じゃが芋

日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	軟飯 カレイの煮付け ひじきとキャベツのサラダ みそ汁 ゼリー	軟飯 厚揚げのきのこあんかけ たたききゅうり みそ汁 フルーツ	食パン 小松菜チキンバーグ ゆでアスパラ スープ ヨーグルト	軟飯 豚肉煮 コロコロサラダ みそ汁 フルーツ	豚丼 サラダ みそ汁 ゼリー	塩焼きそば 粉ふき芋 スープ ヨーグルト
午後のおやつ	南瓜煮 麦茶	煮りんご 麦茶	枝豆しらすおじや 麦茶	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/守る	カレイ/米/トマト・ひじき・キャベツ・なめこ・葱	豆腐/米/じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・舞茸・小葱・きゅうり・パプリカ・ほうれん草	鶏肉/食パン/小松菜・アスパラ・玉葱	豚肉/米/トマト・きゅうり・もやし	豚肉/米/キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・人参・わかめ・玉葱	豚肉/中華麺/玉葱・キャベツ・人参・もやし・じゃが芋・かぶ

日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	軟飯 鮭の味噌煮 野菜和え すまし汁 フルーツ	軟飯 豚肉煮 チコレギサラダ スープ フルーツ	タンメン ごぼう煮 ゼリー	ブルコギ丼 スープ ヨーグルト	軟飯 鮭のケチャップ煮 青梗菜和え スープ フルーツ	和風スパゲッティー ゆでささみ スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	さつま芋煮 麦茶	鮭おじや 麦茶	お菓子 麦茶	さつまきなこ 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/守る	鮭・豆腐/米/大根・人参・ほうれん草・わかめ	豚肉・しらす/米/人参・ピーマン・レタス・大根・のり・葱・えのき	豚肉/中華麺/もやし・人参・玉葱・葱・ごぼう	豚肉/米/玉葱・人参・小松菜	鮭/米/玉葱・人参・青梗菜・えのき	豚肉・鶏肉/Pasta/椎茸・舞茸・のり・ほうれん草

日付	29日	30日	31日	レシピ紹介『おからドーナツ』 ○材料(2人前) ・おから 50g ・薄力粉 50g ・ベーキングパウダー 小1 ・砂糖 30g ・牛乳 40ml ・揚げ油 適量 ○作り方 ①油以外の材料を全て混ぜ合わせ、ひとまとめにする。 ②生地を小さいボール状に丸める。 ④180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
昼食	軟飯 鮭の煮付け ひじき煮 みそ汁 フルーツ	軟飯 鶏肉の味噌煮 なっとう和え みそ汁 フルーツ	肉うどん サラダ フルーツヨーグルト	
午後のおやつ	食パン 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	
身体を作る/動かす/守る	鮭・大豆・豆腐/米/コンコン・絹さや・人参・ひじき・ほうれん草	鶏肉・納豆/米/キャベツ・小松菜・人参・もやし	鶏肉/うどん/小松菜・玉葱・人参・ブロッコリー	

