

# 5月給食献立表(幼児食)

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	ごはん 焼き鮭 切り干し大根煮 みそ汁 ヨーグルト	カレーライス コールスローサラダ スープ ゼリー	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 牛乳	お菓子 牛乳				お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/守る	鮭・さつま揚げ/米・白滝・絹さや・人参・切り干し大根・えのき	豚肉・ハム/米/じゃが芋・玉葱・人参・コーン・キャベツ・きくらげ・椎茸				豚肉/中華麺/コーン・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	ごはん さわらのみそマヨ焼き ひじき入りおひたし すまし汁 ヨーグルト	麦ごはん 麻婆春雨 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	ごはん アジフライ ごまあえ みそ汁 フルーツ	ハヤシライス シーフードサラダ 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	レモンシュガートースト 牛乳	おからドーナツ 牛乳	うめしそおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	レアチーズケーキ 麦茶	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/守る	さわら・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・ハム/米・春雨/葱・人参・玉葱・大根・きゅうり・コーン・キャベツ	ツナ・ウインナー・ベーコン/パスタ/ブロッコリー・コーン・きゅうり・じゃが芋・玉葱	アジ・厚揚げ/米/ほうれん草・人参・もやし・キャベツ・わかめ	豚肉・エビ/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・ベーコン/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	ごはん カレイの煮付け ひじきとキャベツのマヨサラダ みそ汁 ゼリー	ごはん 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	ジャムサンド 小松菜チキンバーグ ゆでアスパラ スープ ヨーグルト	ごはん 豚肉の塩麹焼き コロコロサラダ みそ汁 フルーツ	ソースかつ丼 花野菜サラダ みそ汁 ゼリー	焼きそば 粉ふき芋 スープ ヨーグルト
午後のおやつ	ふわふわ南瓜ケーキ 牛乳	にんじん棒 牛乳	枝豆しらすおにぎり 牛乳	お菓子 牛乳	まきまきウインナー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/守る	カレイ・ハム/米/トマト・ひじき・キャベツ・なめこ・葱	厚揚げ/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・ハム/食パン/小松菜・アスパラ・玉葱	豚肉・竹輪/米・油揚げ/トマト・きゅうり・もやし	豚肉/米/キャベツ/カリフラワー・ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン・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	ごはん 鮭のごまみそ焼き 五色和え すまし汁 フルーツ	ごはん チンジャオロース チヨレギサラダ スープ フルーツ	タンメン 新ごぼうのから揚げ ゼリー	ブルコギ丼 春雨スープ ヨーグルト	ごはん 鯖のトマトソース煮 青梗菜のコーン和え スープ フルーツ	和風スパゲッティー しゅうまい スープ ゼリー
午後のおやつ	お菓子 牛乳	ふわふわチーズスナック 牛乳	たけのこおにぎり 麦茶	お菓子 麦茶	ごまきなこクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/守る	鮭・ハム・豆腐/米/大根・人参・コーン・ほうれん草・わかめ	豚肉・しらす/米/筍・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・かにかま/米・春雨/玉葱・人参・にら	鯖・ハム/米/玉葱・コーン・人参・青梗菜・えのき	ベーコン・豚肉/パスタ/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	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじき煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き なっとう和え みそ汁 フルーツ	かき揚げうどん チーズサラダ フルーツヨーグルト	
午後のおやつ	ピザトースト 牛乳	ココアブラマンジェ 麦茶	たこ焼き風厚揚げ 麦茶	
身体を作る/動かす/守る	鮭・竹輪・大豆・豆腐/米・白滝/コーン・絹さや・人参・ひじき・ほうれん草	鶏肉・納豆/米/梅干し・キャベツ・小松菜・人参・もやし	鶏肉・チーズ/うどん/小松菜・玉葱・人参・コーン・ブロッコリー	

