

2014
5月

献立表

新渡戸文化子ども園

日	曜日	 献立名	長時間保育 補食	食べ物の働き		
				赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を ととのえる
1	木	ご飯・お茶ふりかけ・白身魚の野菜あんかけ・新じゃがとちくわの麩の甘辛煮 みそ汁・白玉豆乳小豆	カップケーキ 牛乳	ホキ 油揚げ 豆腐 みそ 竹輪 白玉もち ごま サラダ油 揚げ油	米 片栗粉 砂糖 ジャガイモ 竹輪 白玉もち ごま サラダ油 揚げ油	にんじん ビーマン 玉葱 キャベツ ねぎ
2	金	たけのこおこわ・大根の浅漬け・肉団子と春キャベツのスープ煮 抹茶ミルクゼリー・柏餅	サンドイッチ 牛乳	豚肉 たまご セラチン えび 寒天 牛乳	もち米 片栗粉 はるさめ 砂糖 柏餅 ごま油	にんじん こまつな しょうが 椎茸 たけのこ ねぎ コーン キャベツ くらげ だいこん きゅうり
7	水	<おやつ> サンドイッチ <給食> ご飯・とり天・ひじきの煮物・けんちん汁・オレンジ	マシュマロサンド 牛乳	とり肉 たまご 油揚げ 豆腐 ひじき	パン 小麦粉 片栗粉 しらたき 砂糖 ジャガイモ こんにゃく ごま油 サラダ油 揚げ油	ブルーベリーにんじん さやいんげん こまつな にんにく ごぼう だいこん ねぎ 清見オレンジ
8	木	ドライカレー・コールスローサラダ・フルーツヨーグルト・牛乳	ドーナツ 牛乳	豚肉 牛肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん ビーマン にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり ミックスフルーツ
9	金	ゆかりご飯・肉しゅうまい・わかめサラダ・春雨スープ・豆乳花	手作りパン 牛乳	豚肉 えび 豆腐 セラチン 豆乳 きな粉 わかめ 寒天	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	ゆかり にんじん こまつな しょうが だけのご 椎茸 玉葱 ねぎ きゅうり もやし にんにく くらげ キャベツ
12	月	グリーンピースご飯・豚肉の生姜炒め・おひたし・みそ汁・きな粉プリン	ホットケーキサンド 牛乳	グリーンピース 豚肉 油揚げ みそ たまご きな粉 牛乳	米 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	こまつな 玉葱 しょうが だいこん ねぎ
13	火	ご飯・さばの塩焼き・切り干し大根の煮物・あんかけ汁・オレンジ	せんべい・バナナ 牛乳	鯖 さつま揚げ	米 砂糖 うどん 片栗粉 サラダ油	にんじん さやえんどう 切干しだいこん 椎茸 もやし ねぎ 甘夏みかん
14	水	<おやつ> オレンジゼリー <給食> 鮭のおにぎり・笹かまぼこのてりやき・筑前煮 チンゲン菜のスープ・オレンジゼリー	肉みそめん 牛乳	セラチン 鮭 かまぼこ 豚肉 竹輪 セラチン のり 寒天	砂糖 米 こんにゃく ジャガイモ 砂糖 サラダ油	オレンジジュースにんじん さやいんげん とうもろこし アスパラ しょうが だいこん 玉葱 しょうが だいこん ジュース
15	木	ご飯・錦卵・五目豆サラダ・せんべい汁・カルピスカン	きな粉揚げパン 牛乳	鶏肉 たまご 枝豆 大豆 豚肉 ひじき 寒天 カルピス	米 砂糖 せんべい サラダ油	にんじん こまつな 玉葱 きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ
16	金	手作りココアパン・コーンチャウダー・そら豆のサラダ・夏みかん・牛乳	焼きおにぎり 牛乳	たまご ベーコン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン サラダ油 バター	にんじん トマト 玉葱 コーン キャベツ きゅうり スナップえんどう そらまめ ジュース フルーツ
19	月	毎月19日は食育の日 しめじご飯・鮭のゴマ香味焼き・揚げじゃが芋の野菜あんかけ とろろこんぶと豆腐のお吸い物・豆乳プリン小豆のせ	みたらし団子 牛乳	油揚げ 鮭 鶏肉 豆腐 削り節 昆布 豆乳	米 砂糖 ジャガイモ 片栗粉 ごま サラダ油 小豆	さやいんげん にんじん みつば ごぼう しめじ しょうが ねぎ 椎茸 玉葱
20	火	ペスカトーレ・バジルサラダ・バイクドチーズケーキ・牛乳	中華蒸しパン 牛乳	ベーコン いか えび あさり たまご チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 サラダ油 オリーブ油	ホールトマト にんじん にんにく 玉葱 マッシュ ルーム かぶ きゅうり キャベツ レモン
21	水	<おやつ> ポテトのカップグラタン <給食> ご飯・初ガツオの香味ダシかけ・小松菜と桜えびの炒めもの かき玉汁・キャロットゼリー	フルーツヨーグルト	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ かつお 豆腐 たまご セラチン えび 寒天	ジャガイモ 小麦粉 サラダ油 バター 米 片栗粉 砂糖 ごま油 揚げ油	にんじん パセリ 玉葱 こまつな にんじん とうもろこし アスパラ ねぎ しょうが にんにく もやし 椎茸 オレンジジュース
22	木	わかめご飯・黒豆コロッケ・アスパラのサラダ・みそ汁・キウイフルーツ	ぶどうパン 牛乳	黒豆 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 じゃが芋 わかめ	米 ジャガイモ マッシュ ポテト 小麦粉 卵 粉 サラダ油	にんじん アスパラガス こまつな 玉葱 だいこん きゅうり ねぎ せりふ
23	金	ご飯・鶏肉のにんにくみそ焼き・もやしとコーンのおひたし 五目汁・アセロラゼリー	たこ焼きくん 牛乳	鶏肉 みそ 削り節 さつま揚げ 豆腐 セラチン 寒天	米 砂糖	にんじん こまつな しょうが にんにく もやし 玉葱 椎茸 だけのご ねぎ アセロラジュース
26	月	山菜うどん・春キャベツのおかか和え・よもぎと甘納豆の蒸しパン・牛乳	きな粉クリームサンド 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ 削り節 たまご 昆布 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 小麦粉 甘納豆 バター サラダ油	にんじん よもぎ ぜんまい いわらび だけのご 椎茸 ねぎ キャベツ
27	火	ご飯・豚肉のアスパラ巻き・豆腐のサラダ・にら玉汁・フルーツ杏仁豆腐	バイクドポテト 牛乳	豚肉 豆腐 たまご 寒天 牛乳	米 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま	アスパラガス にんじん にら しょうが にんにく きゅうり もやし 椎茸 しめじ ミックスフルーツ
28	水	<おやつ> ごぼうのから揚げ <給食> 玄米ご飯・かじきの梅みそ焼き・いんげんともやしのごま和え 豚汁・甘夏ゼリー	クッキー・バナナ 牛乳	めかじき みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 寒天	片栗粉 小麦粉 揚げ油 米 玄米 砂糖 ジャガイモ こんにゃく ごま油	ごぼう しょうが さやいんげん にんじん にんじん ねぎ 梅 もやし ごぼう だいこん レモン 甘夏みかん
29	木	ご飯・おろしハンバーグ・青海苔ポテト・和風カレースープ・美生柑	うどん 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 たまご ベーコン ひじき 牛乳 青のり	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ジャガイモ サラダ油	にんじん こまつな 玉葱 だいこん ごぼう キャベツ ねぎ ジュース フルーツ
30	金	ひじきご飯・いかのカリント揚げ・新じゃがのそぼろ煮 白玉スープ・メロン	ロールケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ いか 豚肉 ひじき	米 しらたき 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 白玉もち 揚げ油	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな しょうが 玉葱 しょうが 椎茸 だいこん ねぎ メロン
31	土	<おやつ> 玄米ご飯のおにぎり		昆布のり	米 玄米	

栄養士 鮑子奈緒美

爽やかな新緑の季節です。季節の変わりめは体調を崩しやすくなります。十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心がけましょう。春キャベツ、新玉ねぎ、グリーンピース、そらまめなど、旬の食材がたくさん登場します。19日の食育の日は、『まごわやさしい給食』です。お楽しみに！