

5がつのメニュー

ベリーベルすずき保育室

| 日 | 曜日 | 主食 | 昼食 | | おやつ | |
|----|----|---|--|--------------|--------------------------------|--|
| | | | 材料(内調味料) | こんだて | 材料 | |
| 2 | 月 | 鶏肉の塩麹焼き 新じゃがいもの含め煮 みそ汁 オレンジ | 鶏もも肉(塩麹 油) 豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん(油 砂糖 醤油 味醂) 油揚げ 大根 小松菜(煮干 味噌) オレンジ | 黒糖ロールパン | | |
| 6 | 金 | ポークカレー フレンチサラダ 野菜ジュース | 豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参(油 カレールー) キャベツ 胡瓜 ホールコーン(フレンチドレッシング) 野菜ジュース | 野菜のお好み焼き | ミックス粉 キャベツ コーン | |
| 9 | 月 | 厚揚げとえのきの中華炒め アスパラ炒め みそ汁 グレープフルーツ | 厚揚げ えのき 玉ねぎ ピーマン 豚肉(中華だし 塩胡椒) アスパラ ベーコン 玉ねぎ(塩胡椒 醤油) 小松菜 かぼちゃ(煮干 味噌) グレープフルーツ | クッキー ヨーグルト | | |
| 10 | 火 | 焼きそば 胡瓜とツナのマヨ和え みそ汁 バナナ | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 豚こま 中華麺(ソース) 胡瓜 ツナ 玉ねぎ ツナ(塩胡椒 マヨドレ) なめこ 豆腐(煮干味噌) バナナ | 枝豆と塩昆布のおにぎり | 枝豆 塩昆布 ごはん | |
| 11 | 水 | たけのこごはん 鮭の磯部和え ブロッコリー 具だくさん汁 メロン | 米 強化米 鶏もも肉 油揚げ たけのこ 人参 絹さや(油 砂糖 醤油 味醂) 鮭(塩 青のり 天ぷら粉 油) ブロッコリー 豆腐 白菜 大根 長ねぎ 人参(煮干 味噌) メロン | ショートケーキ | | |
| 12 | 木 | 鶏の照り焼き さつま揚げと根菜の炒り煮 みそ汁 バナナ | 鶏もも肉(味醂 醤油 砂糖 酒) さつま揚げ 大根 人参 いんげん(味醂 だし 醤油 酒) 長ねぎ じゃがいも 豆腐(煮干 味噌) バナナ | きなこマカロニ | マカロニ きな粉 砂糖 塩 | |
| 13 | 金 | 酢豚 もやしのナムル わかめスープ グレープフルーツ | 豚こま肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ(片栗粉 ケッチャップ 砂糖 塩) もやし 人参 ほうれん草(ごま油 中華だし ごま) わかめ 玉ねぎ 卵(中華だし ごま) グレープフルーツ | チーズ せんべい | | |
| 16 | 月 | ちゃんぽん麺 ちくわと小松菜の和え物 オレンジ | 中華麺 豚バラ かまぼこ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン(鶏ガラ 酒 醤油 味噌 牛乳 ごま油) ちくわ 小松菜 人参(醤油) オレンジ | おいなりさん | ごはん 油揚げ | |
| 17 | 火 | 豆腐ハンバーグ 大根の土佐和え みそ汁 いちご | 豚挽肉 木綿豆腐 ひじき 卵(塩胡椒 醤油) 大根 人参 おかか(醤油) ニラ 卵(白だし) いちご | わかめうどん | うどん わかめ だし | |
| 18 | 水 | カジキのソテーキノソース キャベツのとツナのソテー スープ バナナ | カジキ しいたけ 人参 えのき(だし 醤油 みりん 片栗粉) キャベツ ツナ 人参(めんつゆ) 玉ねぎ 人参 コーン ベーコン(コンソメ) バナナ | ホットケーキ | ホットケーキミックス 牛乳 卵 | |
| 19 | 木 | 鶏肉のケッチャップ炒め かぼちゃのそぼろあん みそ汁 グレープフルーツ | 鶏もも肉 人参 玉ねぎ ピーマン(ケッチャップ 砂糖) かぼちゃ 鶏挽肉 だし みりん 片栗粉) キャベツ 人参 豆腐(煮干 味噌) グレープフルーツ | オレンジゼリー せんべい | 寒天オレンジゼリー みかん缶 | |
| 20 | 金 | スパニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ みそ汁 オレンジ | 卵 じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ ミントマツ(塩胡椒 コンソメ) ブロッコリー 人参 コーン(和風ドレッシング) スナップえんどう 玉ねぎ 人参(煮干 味噌) オレンジ | 小魚 チーズ | | |
| 23 | 月 | 豚肉のつやつや煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 グレープフルーツ | 豚もも肉 玉ねぎ ピーマン(油 砂糖 醤油 みりん 片栗粉) キャベツ 胡瓜 ホールコーン 人参(塩昆布 醤油) 豆腐 玉ねぎ 絹さや(煮干 味噌) グレープフルーツ | にこにこオムライス | ケッチャプライス 卵 トマトケッチャップ | |
| 24 | 火 | 鮭のポテフレーク焼き マカロニのケッチャップソテー スープ オレンジ | 鮭(塩胡椒 マヨドレ 乾燥マッシュ 油) マカロニ 豚挽肉 玉ねぎ ピーマン(油 ケッチャップ コンソメ) キャベツ しめじ 人参(コンソメ 塩 胡椒) オレンジ | じゃこ塩昆布のおにぎり | ごはん じゃこ 塩昆布 | |
| 25 | 水 | とり天 ひじきの炒り煮 みそ汁 バナナ | 鶏ささみ(生姜 醤油 てんぷら粉 油) 油揚げ 干しひじき キャベツ 人参(油 砂糖 醤油 みりん) じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜(煮干 味噌) バナナ | ジャムサンド | 食パン ジャム | |
| 26 | 木 | 白身魚のパン粉焼き コールスローサラダ スープ オレンジ | 白身魚(塩 マヨドレ パン粉 乾燥パセリ 油) キャベツ ホールコーン 人参(コールスロードレ) ベーコン 小松菜 玉ねぎ(コンソメ 塩 胡椒) オレンジ | 焼うどん | うどん 豚もも肉 玉ねぎ ピーマン(ごま油 醤油 かつお節) | |
| 27 | 金 | ピーマンの細切り炒め かぼちゃの煮物 みそ汁 バナナ | 豚もも肉 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ(生姜 醤油 ごま油 砂糖 コンソメ 片栗粉) かぼちゃ(砂糖 醤油 みりん) 油麩 チンゲン菜 人参(煮干 味噌) バナナ | サラダせんべい | | |
| 30 | 月 | 鶏肉の中華風照り焼き 野菜のナムル みそ汁 グレープフルーツ | 鶏もも肉(酒 みりん 醤油 オイスターソース ごま油) キャベツ 胡瓜 ホールコーン 人参(塩 醤油 ごま油) キャベツ えのきたけ 玉ねぎ(煮干 味噌) グレープフルーツ | ボン菓子 | | |
| 31 | 火 | カレイの西京焼き 厚揚げと根菜の炒め煮 スープ いちご | カレイ(西京味噌 酒 みりん) 豚もも肉 厚揚げ 大根 人参 さやいんげん(油 砂糖 醤油 みりん) わかめ 玉ねぎ 小松菜(コンソメ 塩) いちご | オレンジ蒸しパン | ミックス粉 オレンジジュース(ママレード油) | |

参考資料 「ほいくしょ 5がつのこんだてひょう」

「子どもと栄養」

より

食材調達により、献立が変更になる場合があります