

5月献立予定表

令和3年 認定こども園旭幼稚園 (2・3号)

鯉のぼりがゆうゆうと空を泳いでいます。長かった連休も終わり、また園での生活がはじまりました。少しずつ、園生活に慣れるのと同時に、疲れも出やすい時期です。早寝早起きで、生活のリズムを調整しましょう。だんだんと気温も上昇しますので、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けてください。



マークの日は、スプーンを持ってきてください。



☆マークの日は、うさぎ・ぱんだは白身魚です。 ※食材の都合等により、メニューを変更する場合があります。

日	曜	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	3時の おやつ
				血、肉、骨をつくる	強い力をつくる	病氣から守ってくれる	
1	土	カレーうどん	カレーうどん 人参とキャベツのなめたけあえ バナナ	牛肉	うどん	玉ねぎ・青ネギ・なめたけ・人参・キャベツ・きゅうり・バナナ	パン
6	木	ゆかりごはん	揚げギョーザ 枝豆入りマカロニサラダ 新玉ねぎとアゲのみそ汁 こいのぼりゼリー	ギョーザ・カット揚げ・味噌	米・マカロニ	ミックスベジタブル・枝豆・玉ねぎ・人参・ワカメ・ゆかり・ゼリー	アメリカン ドッグ・ミニゼリー
7	金	もち麦ごはん	ポークソテー 小松菜とパプリカのナムル 新じゃがとワカメのみそ汁	豚肉・味噌	米・もち麦・新じゃが	玉ねぎ・ピーマン・小松菜・赤ピーマン・もやし・ワカメ	シュガートースト
8	土	ナポリタンスパゲティ	ナポリタンスパゲティ キャベツのゴマドレサラダ バナナ	ウインナー	スパゲティ・ごまクリーミードレッシング	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・バナナ	パン
10	月	もち麦ごはん	長州どりの照り焼き かぼちゃとチーズのサラダ 大根と豆腐のみそ汁	鶏肉・チーズ・木綿豆腐・味噌	米・もち麦	かぼちゃ・きゅうり・コーン・大根・玉ねぎ・人参	バナナ ヨーグルト
11	火	たけのこごはん	白身魚の磯部揚げ キャベツときゅうりの梅和え 麩とえのきのみそ汁	大羽・味噌・鶏肉	米・麩	青のり・キャベツ・きゅうり・梅肉・玉ねぎ・人参・えのき・たけのこ	ジャムサンド
12	水	もち麦ごはん	筑前煮 セロリとちりめんじゃこの和え物 野菜たっぷり豚汁	鶏肉・豚肉・味噌・ちりめんじゃこ	米・もち麦	糸こんにゃく・れんこん・人参・ごぼう・枝豆・セロリ・キャベツ・しめじ・青ネギ	フルーチェ (いちご)
13	木	中華丼	中華丼 アスパラガスと人参のサラダ 国産レモンゼリー	豚肉	米・ドレッシング ごま醤油	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・アスパラガス・レモンゼリー	お菓子
14	金	肉うどん	肉うどん チンゲン菜の和え物 オレンジ	牛肉・カット揚げ	うどん	玉ねぎ・生姜・青ネギ・チンゲン菜・キャベツ・人参・オレンジ	しそわか めむすび

15	土	きのこベーコンのスパゲティ	きのこベーコンのスパゲティ 水菜とちりめんじゃこのサラダ バナナ	ベーコン・ちりめんじゃこ	スパゲティ・ドレッシング ごま醤油	玉ねぎ・えのき・しいたけ・にんにく・海苔・水菜・バナナ	パン	
17	月	もち麦ごはん	赤魚のみぞれ煮 チンゲン菜とキャベツの磯和え えのきと揚げのみそ汁	赤魚・カット揚げ・味噌	米・もち麦	チンゲン菜・キャベツ・人参・海苔・えのき・青ネギ	フルーツ ポンチ	
18	火	わかめごはん	長州どりの唐揚げ さつま芋とコーンのサラダ しめじと青ネギのみそ汁	鶏肉・味噌	米・さつま芋	生姜・にんにく・きゅうり・コーン・しめじ・人参・玉ねぎ・青ネギ・ワカメ	きなこ トースト	
19	水	もち麦ごはん	ほくほく肉じゃがが 小松菜と平天のソテー もやしとワカメのみそ汁	牛肉・平天・味噌	米・もち麦・じゃが芋	玉ねぎ・グリーンピース・人参・小松菜・コーン・もやし・ワカメ・青ネギ	お菓子	
20	木	麻婆丼	麻婆丼 春雨と赤ピーマンのサラダ 卵・乳不使用なめらかプリン	豚ミンチ・中華味噌・赤味噌・木綿豆腐	米・春雨	玉ねぎ・人参・赤ピーマン・きゅうり・コーン・プリン	鮭むすび	
21	金	もち麦ごはん	牛肉のスタミナ炒め ほうれん草と白菜のごま和え つるつる春雨スープ	牛肉	米・もち麦・春雨	玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン・ほうれん草・白菜・コーン・青ネギ・干し椎茸	クッキー・ ミニゼリー	
22	土	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ バナナ	合いびきミンチ	スパゲティ・ドレッシング ごま醤油	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・バナナ	パン	
24	月	もち麦ごはん	長州どりのマーメレード焼 キャベツとワカメのボン酢和え ワンタンスープ チーズ	鶏肉・ワンタン・チーズ	米・もち麦	マーメレード・キャベツ・ワカメ・人参・玉ねぎ・白菜	ジャム蒸し パン	
25	火	しそわかめごはん	豚肉ときのこの味噌炒め ブロッコリーとカリフラワーのお浸し わかめスープ	豚肉・味噌	米	キャベツ・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・人参・ワカメ・玉ねぎ・キャベツ	マカロニ きなこ	
26	水	もち麦ごはん	サワラの西京焼き 里芋のそぼろ煮 えのきとワカメのみそ汁	サワラ・白味噌・味噌・鶏ミンチ	米・もち麦・里芋	グリーンピース・生姜・ワカメ・えのき・人参・青ネギ	青りんご ゼリー	
27	木	ビーフカレー	ビーフカレー 赤ピーマンとツナのサラダ 温州みかんゼリー	牛肉・ツナ	じゃが芋・米・ドレッシング ごま醤油	玉ねぎ・人参・りんごジュース・ブロッコリー・大根・きゅうり・赤ピーマン・みかんゼリー	フルーツ ヨーグルト	
28	金	○おべんとうを持ってきてください						お菓子
29	土	和風きのこスパゲティ	和風きのこスパゲティ 水菜のゴマドレサラダ バナナ	豚肉・ツナ	スパゲティ・ごまクリーミードレッシング	ほうれん草・えのき・しめじ・人参・玉ねぎ・水菜・きゅうり・コーン・バナナ	パン	
31	月	わかめごはん	鮭の照り焼き ほうれん草と白菜のおかか和え 大根と麩のみそ汁 チーズ	鮭・チーズ・花かつお・味噌	米・麩	ほうれん草・白菜・人参・コーン・大根・ワカメ	ツナむすび	