



令和2年度 なかはらこども園

5月の献立



※献立が一部変更となる場合がございます。

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	お や つ	材 料	展示食
1	金	ごはん 豚肉のごまだれ炒め ほうれん草のしらす和え みそ汁(大根・わかめ)	豚もも肉・しらす・みそ	米・ごま・砂糖・サラダ油	にんじん・キャベツ・たまねぎ もやし・にら・ほうれん草・大根 わかめ・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	離乳食
2	土	弁当日				牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	幼児
7	木	カレーライス キャベツとツナのサラダ	豚もも肉・シーチキン	米・じゃがいも・サラダ油・砂糖 カレールウ(小麦・乳)	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす
8	金	ごはん 鯖の照り焼き 納豆和え みそ汁(かぼちゃ)	さわら・納豆・みそ	米・砂糖	ほうれん草・にんじん・キャベツ かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	離乳食
9	土	弁当日				牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす
11	月	ごはん チャプチェ きゅうりのナムル わかめスープ	豚もも肉・赤みそ	米・はるさめ・ごま・ごま油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン しめじ・しょうが・にんにく・きゅうり もやし・わかめ・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	あひる
12	火	ごはん カレイのから揚げ 和風マカロニサラダ 五目汁	かれい・油揚げ 竹輪(卵・小麦)	米・かたくり粉・サラダ油 マカロニ(小麦)・砂糖 マヨネーズ(卵)・ごま	ねぎ・きゅうり・にんじん たまねぎ・大根・ごぼう	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	あひる
13	水	枝豆ごはん チキンカツ 人参ドレッシングサラダ ワンタンスープ	鶏もも肉	米・薄力粉・パン粉(小麦) 砂糖・ごま油・ぎょうぎの皮(小麦) サラダ油	えだまめ・トマト・きゅうり コーン缶・にんじん・たまねぎ キャベツ・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	あひる
14	木	ごはん 鮭の中華焼き 春雨とわかめの酢の物 ニラのスープ	さけ	米・ごま油・はるさめ・砂糖 ごま・サラダ油	にんにく・しょうが・きゅうり わかめ・にら・えのき たまねぎ・にんじん	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	あひる
15	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜のちりめん和え みそ汁(ひじき)	豆腐・鶏ひき肉 みそ・しらす	米・かたくり粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが・こまつな・もやし 白ねぎ・ひじき	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	離乳食
16	土	弁当日				牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	あひる
18	月	ごはん 肉じゃが しらあえ かきたま汁	牛もも肉・豆腐・白みそ 鶏卵	米・じゃがいも・砂糖 サラダ油・ごま	たまねぎ・にんじん・いんげん ほうれん草・えのき・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	幼児
19	火	ごはん 鯖の大葉みそ焼き キャベツのおかか和え すまし汁(豆腐・わかめ)	さわら・みそ・かつお節・豆腐	米・砂糖・ごま油	しそ・キャベツ・もやし・きゅうり にんじん・たまねぎ わかめ・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	幼児
20	水	ロールパン ポークチャップ サイコロサラダ オニオンスープ 牛乳	豚もも肉・ウインナー・牛乳	ロールパン(小麦・乳)・サラダ油 コンソメ(小麦・乳) じゃがいも・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ 青ピーマン・にんにく・トマト缶 きゅうり・パセリ	ほうじ茶 市販菓子	ほうじ茶・市販菓子	幼児
21	木	ごはん 赤魚の香味焼き 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(さつまいも)	赤魚・ロースハム(小麦・卵・乳) みそ・油揚げ	米・砂糖・はるさめ さつまいも・マヨネーズ(卵)	しょうが・ねぎ・にんじん きゅうり・たまねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	幼児
22	金	弁当日				牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	離乳食
23	土	弁当日				牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	幼児
25	月	ごはん 鶏のからあげ 白菜とオクラのおかか和え すまし汁(キャベツ)	鶏もも肉・かつお節	米・ごま油・かたくり粉 サラダ油・砂糖	にんにく・オクラ・はくさい・にんじん もやし・キャベツ・たまねぎ・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす
26	火	ごはん カレイの煮つけ さいの目のサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	かれい・かつお節・豆腐・みそ	米・砂糖・さいの目・じゃがいも マヨネーズ(卵)	しょうが・きゅうり・にんじん・なめこ たまねぎ・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす
27	水	ごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとトマトの和え物 すまし汁(ほうれん草)	豚もも肉	米・サラダ油・砂糖	たまねぎ・にんじん・もやし しょうが・ブロッコリー トマト・ほうれん草	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす
28	木	ごはん 鯖のカレームニエル もやしとにらの炒め物 じゃがいものスープ	さば	米・サラダ油・かたくり粉 じゃがいも・ごま油	もやし・たまねぎ・にら にんじん・ねぎ	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす
29	金	ハヤシライス キャベツの甘酢和え	牛もも肉	米・サラダ油・砂糖 ハヤシルウ(小麦)	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり	牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	離乳食
30	土	弁当日				牛乳 市販菓子	牛乳・市販菓子	りす

6月のこんだて

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	お や つ	材 料	展示食
1	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとかにかまの和え物 みそ汁(なす・油揚げ)	鶏もも肉・かにかま(卵) 油揚げ・みそ	米・砂糖・マヨネーズ(卵)	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・なす・たまねぎ・ねぎ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・マカロニ(小麦) きな粉・砂糖	あひる
2	火	ごはん 赤魚の西京焼き 野菜炒め フルーツ(オレンジ)	赤魚・白みそ・豚もも肉	米・砂糖・サラダ油	もやし・キャベツ にんじん・にら・はくさい たまねぎ・オレンジ	牛乳 じゃがバター	牛乳・じゃがいも・有塩バター(乳)	あひる