



# 5月給食だより

道伯幼稚園

日付	曜日	屋	間食	主な材料と体内での働き		
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	金	子どもの日 玄米ごはん さばのおろし煮 新じゃがのおかか和え 味噌汁 子どもの日ゼリー	黒糖蒸しパン	いりこ・サバ・かつお節・味噌・ 出し昆布・豆乳	大根・ほうれん草・人参・キャベツ・ 玉葱・ごぼう・太もやし・青ねぎ	玄米・澱粉・ごま油・てんさいとう・ じゃが芋・子どものひデザート・ ホットケーキミックス・黒砂糖
7	木	わかめごはん さわらの塩焼き さつまいも納豆 味噌汁	きなこ蒸しパン	さわら・納豆・味噌・いりこ・ 出し昆布・豆乳・きな粉・わかめ	切干大根・玉葱・人参・しめじ・ 青ねぎ	精白米・さつまいも・ てんさいとう・ ホットケーキミックス・ごま油
8	金	保育参観 玄米ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ 野菜スープ	人参クッキー	いりこ・大豆シテ・豆腐・味噌・ ツナフレーク・出し昆布・だし削り・ 豆乳	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・ キャベツ・胡瓜・コーン・大根・ 新玉ねぎ・小松菜・しめじ	玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・ 純米酢・ごま油・小麦粉・ ベーキングパウダー・ てんさいとう
11	月	玄米ごはん 厚揚げ野菜の甘酢炒め ごぼう納豆 味噌汁	キャベツ焼き	いりこ・厚揚げ・納豆・だし削り・ 油あげ・わかめ・出し昆布・味噌・ 豆乳・青のり粉・かつお節	ピーマン・玉葱・人参・椎茸・ ごぼう・えのき茸・切干大根・ キャベツ	玄米・ごま油・純米酢・ てんさいとう・片栗粉・小麦粉・ ごま油・トンカツソース・ ノンエッグマヨネーズ
12	火	筍ごはん あじの生姜しょうゆ焼き 春キャベツサラダ 白みそスープ	バナナケーキ	いりこ・油あげ・あじ・しらす干し・ 出し昆布・味噌・豆乳	水煮タケノコ・人参・生姜・キャベツ・ 胡瓜・大根・白菜・青ねぎ・バナナ	玄米・ごま油・黒砂糖・ てんさいとう・純米酢・里芋・ ホットケーキミックス
13	水	肉うどん おろし和え ふかし芋 食べるイリコ	チャーハン	豚肉・煮干し	玉葱・人参・小松菜・しめじ・ ほうれん草・大根・青ねぎ	うどん・純米酢・てんさいとう・ 薩摩芋・精白米・ごま油
14	木	玄米ごはん さけの豆乳マヨ焼き きのこ納豆 味噌汁	ピザ風トースト	いりこ・鮭・納豆・だし削り・ 出し昆布・味噌・豆乳チーズ	新玉ねぎ・コーン・パセリ粉・小松 菜・しめじ・えのき茸・キャベツ・ 玉葱・人参・切干大根・青ねぎ・ ピーマン	玄米・ノンエッグマヨネーズ・ コッパパン・オリブ油
15	金	大豆入りキーマカレー さっぱりサラダ りんごポンチ	備前味噌蒸しパン	いりこ・水煮大豆・豚ミンチ・ だし削り・しらす干し・豆乳・味噌	玉葱・人参・ピーマン・コーン・ トマト水煮・キャベツ・胡瓜・ りんご・フルーツカクテル	玄米・カレーフレーク・ てんさいとう・純米酢・ ホットケーキミックス・ごま油
18	月	赤米ごはん さばの塩麹焼き ブロッコリー塩昆布和え 味噌汁 ★自然派オリジナル	ごぼうサブレ	いりこ・サバ・塩昆布・かつお節・ 豆腐・わかめ・出し昆布・味噌	ブロッコリー・人参・コーン・大根・ 玉葱・ごぼう	玄米・あかまい・塩麹・ ホットケーキミックス・油
19	火	ゆかりごはん 高野豆腐のうま煮 小松菜納豆 味噌汁	りんごケーキ	いりこ・高野・豚ミンチ・だし削り・ 納豆・わかめ・味噌・出し昆布・ 豆乳	ゆかり・玉葱・人参・椎茸・ 小松菜・えのき茸・キャベツ・ 切干大根・りんご	玄米・じゃが芋・てんさいとう・ 片栗粉・ごま油・黒砂糖・米粉・ ベーキングパウダー
20	水	ミートソーススパゲティー かぼちゃの豆乳チーズ焼き 海藻サラダ 食べるイリコ	おかかおにぎり	豚ミンチ・大豆シテ・味噌・ 豆乳チーズ・しらす干し・わかめ・ 煮干し・かつお節・青のり	玉葱・人参・生椎茸・生姜・ トマト水煮・南瓜・キャベツ・ 太もやし	スパゲティー・ ダイトマトソース・ てんさいとう・片栗粉・ リーブ油・ごま油・純米酢・ 精白米
21	木	玄米ごはん マスの和み麹漬け ひじき納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	豆乳プリン	いりこ・鮭の和み麹漬け(自然派オ リジナル)・芽ヒジキ・納豆・ 削りぶし・味噌・出し昆布・豆乳・粉 寒天・きな粉	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ 白菜・玉葱・ごぼう・太もやし・ 青ねぎ	発芽玄米・てんさいとう
22	金	2歳児(親子遊み) 鶏そぼろ丼 春キャベツのツナ和え 野菜スープ ゼリー	ミレービスケット	いりこ・鶏挽き肉・大豆ミンチ・ ツナフレーク・出し昆布	生姜・ほうれん草・玉葱・人参・ キャベツ・胡瓜・コーン・新玉ねぎ・ 小松菜・しめじ・青ねぎ	玄米・てんさいとう・片栗粉・ ノンエッグマヨネーズ・ごま油・ がとうゼリー・ビスケット
25	月	玄米ごはん 厚揚げ野菜のトマト煮 マカロニ和風サラダ 重ね煮味噌汁 ★自然派オリジナル	キャロットケーキ	いりこ・厚揚げ・豚シテ・塩昆布・ 味噌・豆乳	玉葱・ズッキーニ・赤黄パプリカ・ なす・しめじ・枝豆・トマト水煮・ 胡瓜・人参・コーン・ ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・三温糖・油・マカロニ・ ノンエッグマヨネーズ・ ホットケーキミックス・ てんさいとう・ごま油
26	火	豆ごはん あじのカレー麹焼き 野菜納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	かぼちゃクッキー	いりこ・あじ・納豆・油あげ・味噌・ 出し昆布・豆乳	グリーンピース・キャベツ・小松菜・ 人参・玉葱・ごぼう・青ねぎ・ かぼちゃ	玄米・自然派カレー麹・里芋・ 小麦粉・ベーキングパウダー・ てんさいとう・ごま油
27	水	誕生日会 *誕生日会*自然派味噌ラーメン りんごとポテトのサラダ プリン 食べるイリコ ★自然派オリジナル	ツナマヨコーントースト	豚もも肉・煮干し・ツナフレーク	キャベツ・人参・新玉ねぎ・にら・ コーン・りんご・胡瓜・パセリ粉	ラーメン・ 魚介系ラーメンだし(自然派オリジ ナル)・油・じゃが芋・ ノンエッグマヨネーズ・ とろけるプリン・コッパパン
28	木	玄米ごはん 連島連根コロッケ 人参納豆 味噌汁	小松菜蒸しパン	いりこ・連島レンコンコロッケ・ 納豆・削りぶし・味噌・出し昆布・ 豆乳	人参・えのき茸・キャベツ・玉葱・ ごぼう・青ねぎ・小松菜	玄米・油・里芋・ ホットケーキミックス・ てんさいとう・ごま油
29	金	日曜児のみ(週予定編) コッパパン 豆乳シチュー 切干大根サラダ バナナ 食べるイリコ	お米でリンゴタルト	大豆シテ・豆乳・ツナフレーク・ 煮干し	新玉ねぎ・人参・ブドウ・しめじ・ 切干大根・赤ピーマン・胡瓜・ バナナ	コッパパン・じゃが芋・シチュー・ ごま油・穀物酢・三温糖・ お米de国産リンゴタルト

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。