



5月献立表



芳香稚草園



平成30年4月27日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	火	しめじとツナのごはん アラスカときゅうりの和えもの むらくも汁	しめじ、ツナ缶、人参、アラスカ、きゅうり もやし、えのきたけ、卵、玉葱、チンゲン菜 ベーコン	オレンジ	479	芋類
2	水	《こいのぼりランチ》 こいのぼりカレー、お茶 チキンナゲット、ツナサラダ	じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、アスパラガス 竹輪、豚肉、ツナ缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶	以上児：かしわ餅 未満児：米菓 スキムミルク	541	豆・大豆製品
3	木		憲法記念日			
4	金		みどりの日			
7	月	ツナそぼろごはん 春キャベツの白和え けんちん汁	ツナ缶、卵、グリーンピース、キャベツ、人参 豆腐、ホタテ、大根、じゃが芋、しらたき、長葱 ごぼう、豆腐、油揚げ	チーズカップケーキ スキムミルク	600	果物
8	火	ごはん、はんぺんチーズ揚げ おなか和え、キャベツの味噌汁	はんぺん、チーズ、もやし、ほうれん草、人参 コーン缶、キャベツ、しめじ、ウィンナー	バナナ	491	緑黄色野菜
9	水	海鮮焼きそば そらまめサラダ たまごスープ	焼きそば、シーフードミックス、竹の子水煮、人参、長葱 ピーマン、干し椎茸、そらまめ、じゃが芋、ハム コーン缶、卵、ほうれん草、きくらげ	ジャムホイップサンド 牛乳	600	海藻類
10	木	きりざいごはん、甘酢和え 豆乳味噌汁	納豆、野沢菜漬け、たくあん漬け、人参、わかめ アラスカ、きゅうり、じゃが芋、大根、油揚げ	ぽたぽた焼き お茶	403	乳・乳製品
11	金	《はなまつり》 花ちらし寿司、菜の花和え 竹の子のお吸い物	海老、干し椎茸、人参、竹の子水煮、卵、ハム、菜花 もやし、ツナ缶、コーン缶、わかめ、花麩、えのきたけ	ももゼリー	430	芋類
14	月	ベジタブルピラフ もやしサラダ アスパラとホタテのクリーム煮	人参、ピーマン、玉葱、コーン缶、バター、コーン缶 もやし、きゅうり、ベーコン、アスパラガス ホタテ、じゃが芋	ルヴァンサンド スキムミルク	462	豆・大豆製品
15	火	ごはん、豚肉の生姜焼き ごまだれサラダ、豆腐汁	豚肉、玉葱、鶏肉、キャベツ、きゅうり、人参 もやし、豆腐、わかめ、長葱	柿の葉餅	456	魚介類
16	水	たまごとうどん じゃが芋の味噌バター煮 アーモンドフィッシュ	うどん、鶏肉、卵、人参、ほうれん草、なると 長葱、じゃが芋、豚肉、コーン缶	じゃこのトースト お茶	406	淡色野菜
17	木	ごはん、鮭の漬け焼き ごま味噌和え しめじ汁	鮭、長葱、もやし、ほうれん草、人参、しめじ 小松菜、豆腐、しらたき	源氏パイ スキムミルク	573	卵類
18	金	竹の子チャーハン おなかマヨサラダ にらたまスープ	竹の子、人参、玉葱、チャーシュー、ブロッコリー きゅうり、かぶ、鶏肉、卵、ニラ、白菜	豆乳杏仁豆腐	506	海藻類
21	月	うめちりごはん、ごまネーズ和え きのこ汁	しらす干し、大葉、ひじき、キャベツ、きゅうり 人参、しめじ、なめこ、えのきたけ、鶏肉、豆腐	ビスケット スキムミルク	503	緑黄色野菜
22	火	ごはん、いわしのみぞれ煮 野菜の香味和え、味噌汁	いわし、大根、もやし、ほうれん草、しらす干し 卵、ほうれん草、人参、長葱、白菜、豆腐	フルーツゼリー	600	肉類
23	水	ちゃんぽんラーメン 春巻き、ナムル	中華麺、海老、豚肉、人参、竹の子水煮、もやし キャベツ、長葱、きゅうり、アラスカ、コーン缶	きな粉揚げパン 牛乳	457	きのこ類
24	木	ハヤシライス、 フレンチサラダ、ヨーグルト	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、キャベツ きゅうり、レーズン、ハム、フレンチドレッシング	バナナパフェ	454	魚介類
25	金	ごはん 鶏肉とアスパラのごまだれ和え キャベツのおひたし わかめ汁	鶏肉、アスパラガス、じゃが芋、キャベツ、人参 えのきたけ、コーン缶、わかめ、豆腐、長葱	以上児：芋けんぴ 未満児：米菓 お茶	481	果物
28	月	きのこごはん、 レバーのごま和え、五目汁	しめじ、干し椎茸、油揚げ、グリーンピース、人参 レバー揚げ、ほうれん草、もやし、かぼちゃ、豆腐	ツナカップケーキ スキムミルク	600	芋類
29	火	ごはん、鶏肉のオーロラソース かぶのさっぱり和え なめこ卵の味噌汁	鶏肉、かぶ、キャベツ、人参、きゅうり、刻み昆布 なめこ、豆腐、長葱、卵	ヨーグルト	493	緑黄色野菜
30	水	たらこスパゲティ コーンサラダ、春野菜のスープ煮	スパゲティ、たらこ、玉葱、しめじ、絹さや、バター キャベツ、きゅうり、ハム、かぶ、人参、ベーコン	シュガートースト スキムミルク	496	卵類
31	木	春雨丼、中華和え わかめスープ	春雨、豚肉、ピーマン、人参、干し椎茸、鶏肉 きゅうり、キャベツ、わかめ、長葱、豆腐	フルーツポンチ	443	乳・乳製品

★5月の食育活動★

今月の食育活動では、ひまわりぐみさん・さくらぐみさんが「竹の子の皮むき」と「そら豆の皮むき」に挑戦します！！
 そら豆は9日のそらまめサラダに、竹の子は11日の竹の子のお吸い物に使います。お楽しみに♪

