

5月 給食予定献立表 完了期 12~18ヵ月頃



2020年 青い鳥学園
都会により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	3時のおやつ		材 料 名		
			昼食 完了期		赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	金	牛乳 マンナウエハース	ご飯 こいのぼりバーグ マカロニサラダ コンソメスープ ニコニコゼリー	牛乳 ポップコーン	合挽ミンチ 豆腐 豆乳 コンソメ 牛乳	人参・玉ねぎ ケチャップ 大根 きゅうり パセリ	米・なたね油 黒ごま・マカロニ マヨドレ ニコニコゼリー ポップコーン
2	土	牛乳 星たべよ	ウインナーチャーハン もやしのゆかり和え 中華スープ	牛乳 ぼたぼた焼き ビスコ	ウインナー 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ コーン・もやし・きゅうり しその香・わかめ 椎茸・にら	米・なたね油 しょうゆ ぼたぼた焼き ビスコ
4	月		みどりの日				
5	火		こどもの日				
6	水		振替休日				
7	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 さばの生姜煮 ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁	牛乳 ふのラスク	さば・かつお節 揚げ 味噌 味噌 牛乳	しょうが・レンコン ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 さつま芋・おつゆ麩 有塩バター
8	金	牛乳 マンナウエハース	ご飯 牛肉のケチャップ炒め コールスローサラダ コンソメスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛肉 コンソメ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ エリンギ・ケチャップ・キャベツ コーン・人参・パセリ パイン缶・みかん缶	米・なたね油 マヨドレ じゃが芋 上白糖
9	土	牛乳 星たべよ	ゆかりご飯 五目ラーメン インゲンのごま和え	牛乳 味しらべ ハッピーターン	鶏肉 鶏がらだし かつお節 牛乳	しその香・椎茸 チンゲン菜・人参 玉ねぎ・ねぎ インゲン	米・中華そば しょうゆ・ごま油 片栗粉・上白糖 味しらべ・ハッピーターン
11	月	牛乳 ラムネ	ご飯 鶏の味噌焼き ひじきの煮物 そうめんのすまし汁	牛乳 ジャムクッキー	鶏肉 味噌 揚げ 牛乳	ブロッコリー ひじき 玉ねぎ みつば	米・しょうゆ・みりん なたね油・こんにやく・上白糖 そうめん・小麦粉 有塩バター・いちごジャム
12	火	牛乳 マンナビスケット	ロールパン 春野菜シチュー レンコンとベーコンのサラダ オレンジ	お茶 わかめおにぎり	ウインナー 牛乳 ベーコン	春キャベツ・新玉ねぎ・人参 しめじ・コーン・レンコン パセリ・レモン果汁 オレンジ・わかめ御飯	ロールパン・新じゃが シチュールー なたね油 米
13	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 白身魚のパン粉焼き 豆菜サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 プリン	たら・大豆 揚げ 味噌 味噌 牛乳	トマト・小松菜 人参・パプリカ 白菜 わかめ	米・小麦粉・パン粉 とんかつソース 和風ドレッシング プリンミックス
14	木	牛乳 たべっ子ベイビー	えんどうご飯 わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 じゃこトースト	かまぼこ・鶏ミンチ 牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ	えんどう豆・わかめ 人参・ねぎ かぼちゃ パセリ	米・うどん しょうゆ・みりん 上白糖・片栗粉 食パン・マヨドレ
15	金	牛乳 マンナウエハース	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 三色のナムル 中華スープ	牛乳 ココアマフィン	豚肉・豆腐 鶏卵 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ たけのこ・もやし 人参・きゅうり ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・なたね油 ポトク・キムチ ココア
16	土	牛乳 星たべよ	鮭チャーハン ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 野菜クラッカー ぱりんこ	鮭フレーク ウインナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン ねぎ ブロッコリー	米・しょうゆ ごま油・じゃが芋 なたね油・野菜クラッカー ぱりんこ
18	月	牛乳 ラムネ	ご飯 豚肉の照り焼き炒め ごぼうのごまヨサダ 豆腐のすまし汁	牛乳 りんごケーキ	豚肉 豆腐 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・しめじ・ピーマン しょうが・ごぼう・人参 枝豆・コーン・みつば りんご・干しぶどう	米・上白糖・しょうゆ みりん・マヨドレ ごま・小麦粉 なたね油
19	火	牛乳 マンナビスケット	炊き込みご飯 さわらの塩焼き 白菜のお浸し じゃが芋の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	揚げ・さわら さつま揚げ 味噌 味噌 牛乳	人参・舞茸 インゲン・白菜 玉ねぎ・ねぎ みかん缶・白桃缶	米・こんにやく しょうゆ・上白糖 じゃが芋 寒天
20	水	牛乳 お野菜ビスケット	ゆかりご飯 塩ラーメン チンゲン菜のナムル	牛乳 ジャムパン	豚肉 鶏がらだし 牛乳	しその香・もやし 人参 コーン チンゲン菜	米・中華そば・ごま油 しょうゆ・みりん・ごま 上白糖・ドックパン いちごジャム
21	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 筑前煮 ブロッコリーのかにかま和え わかめの味噌汁	牛乳 ぶどう寒天	鶏肉・かにかま 揚げ 味噌 味噌 牛乳	大根・ごぼう・レンコン 人参・椎茸 絹さや・ブロッコリー わかめ・玉ねぎ	米・こんにやく しょうゆ・みりん 上白糖・寒天 ぶどうジュース
22	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー ピーンズサラダ りんご	牛乳 ちんすこう	牛肉 大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 ケチャップ・枝豆 コーン りんご	米・じゃが芋・なたね油 ウスターソース・カレールー カレー粉・和風ドレッシング 小麦粉・上白糖
23	土	牛乳 星たべよ	中華丼 キャベツのおかか和え 中華スープ	牛乳 源氏パイ サラダせんべい	豚肉・イカ かつお節 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 きくらげ・たけのこ 絹さや・キャベツ わかめ	米・なたね油・上白糖 しょうゆ・片栗粉 ごま・源氏パイ サラダせんべい
25	月	牛乳 ラムネ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き パンキンサラダ しめじの味噌汁	牛乳 アメリカンドック(焼き)	ホキ 揚げ 味噌 味噌 牛乳	インゲン・かぼちゃ きゅうり・しめじ 玉ねぎ・ねぎ ケチャップ	米・しょうゆ みりん・無塩バター マヨドレ アメリカンドック
26	火	牛乳 マンナビスケット	ロールパン チリコンカン ポパイサラダ ポトフ	お茶 昆布おにぎり	大豆・牛ミンチ コンソメ・ツナ ウインナー 牛乳	玉ねぎ・トマト缶 グリーンピース・トマト缶 ほうれん草・人参 ブロッコリー・塩昆布	ロールパン・じゃが芋 上白糖・なたね油 和風ドレッシング 米
27	水	牛乳 お野菜ビスケット	《郷土料理 鹿児島県》 ご飯 がね(焼き) キャベツのさつま和え さつま汁	牛乳 ふくれ菓子	さつま揚げ 豚肉 味噌 味噌 牛乳	かぼちゃ・人参 ごぼう・玉ねぎ にら・キャベツ 椎茸・大根 ねぎ	米・小麦粉・米粉 なたね油・上白糖 しょうゆ さつま芋 黒砂糖
28	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 牛肉の中華風甘辛炒め しゅうまい 春雨スープ バナナ	牛乳 コーンマヨ蒸しパン	牛肉・厚揚げ 焼売 鶏がらだし 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参 パプリカ・エリンギ にら バナナ コーン	米・ごま油・上白糖 オイスターソース・しょうゆ 春雨・小麦粉 なたね油 マヨドレ
29	金	牛乳 マンナウエハース	親子丼 わかめのさっぱりサラダ えのきの味噌汁	牛乳 りんご寒天	鶏卵 鶏肉 味噌 味噌 牛乳	玉ねぎ・ねぎ のり・わかめ 大根・人参 えのき	米・上白糖・みりん しょうゆ・片栗粉 ポン酢・ごま油 寒天・アップルジュース
30	土	牛乳 星たべよ	わかめ御飯 和風スパゲティー コンソメスープ	牛乳 ラムネ きな粉餅せんべい	ベーコン コンソメ 牛乳	わかめ・ご飯・玉ねぎ しめじ・エリンギ 水菜・人参 パセリ	米・スパゲティ なたね油・しょうゆ 上白糖・ラムネ きな粉餅せんべい