

5月 給食予定献立表



2022年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			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
2	月	牛乳 サッポロポテト	こいのぼりチキンライス マカロニサラダ コンソメスープ ニコニコゼリー		牛乳 こいのぼりクッキー	コンソメ:鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳	玉ねぎ:ミックスベジタブル・のり ケチャップ:アスパラ 人参:インゲン コーン:パセリ	米:なたね油 マカロニ:エッグケア・ニコニコゼリー 小麦粉:上白糖・有塩バター グリーンティ:ココア・ストロベリーソース
3	火		建国記念日					
4	水		みどりの日					
5	木		こどもの日					
6	金	牛乳 マンナウエハース	ご飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁		牛乳 ふのきな粉ラスク	さば:かつお節 揚げ:味噌 牛乳 きな粉	しょうが:キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米:しょうゆ 片栗粉:植物油 上白糖:さつま芋 おつゆ:有塩バター
7	土	牛乳 星たべよ	豚丼 インゲンのごま和え じゃが芋の味噌汁		牛乳 源氏パイ	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ:白ねぎ しょうが:インゲン 人参 ねぎ	米:上白糖 みりん:しょうゆ ごま:じゃが芋 源氏パイ
9	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 チャプチェ 餃子 玉子スープ		牛乳 フライドポテト	豚肉:鶏がらだし ギョーザ 鶏卵 牛乳	玉ねぎ:人参 ピーマン:干し椎茸 ねぎ 青のり	米:春雨 しょうゆ:上白糖 ごま:ごま油 カットポテト:植物油
10	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き 豆菜サラダ 白菜の味噌汁		お茶 フルーツヨーグルト	ホキ:大豆 揚げ 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ:アスパラ・小松菜 人参:パプリカ 白菜:わかめ パイン缶:みかん缶	米:エッグケア ごま ごまだれ 上白糖
11	水	牛乳 お野菜ビスケット	ロールパン 春野菜シチュー ブロッコリーのサラダ バナナ		お茶 わかめおにぎり	ウインナー 牛乳	春キャベツ:新玉ねぎ 人参:しめじ コーン:ブロッコリー バナナ:わかめ御飯(鮭)	ロールパン:新じゃが芋 クリームシチュー 和風ドレッシング 米
12	木	牛乳 のりものビスケット	昆布ご飯 味噌ラーメン チンゲン菜のナムル		牛乳 マシュマロサンド	豚肉 鶏がらだし 味噌 牛乳	塩昆布:人参 コーン:白菜 玉ねぎ:ねぎ チンゲン菜	米:中華そば ごま:しょうゆ 上白糖:ごま油 ルヴァンクワッサー:マシュマロ
13	金	牛乳 マンナウエハース	ご飯 鶏のかりん揚げ ほうれん草のじゃこ和え しめじの味噌汁		牛乳 ジャムマフィン	鶏肉:ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 鶏卵	しょうが:ブロッコリー ほうれん草:人参 しめじ 玉ねぎ	米:片栗粉:上白糖 みりん:しょうゆ 植物油:小麦粉 なたね油:いちごジャム
14	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 味しらべ	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 大根 パセリ	米:しょうゆ ごま油:じゃが芋 なたね油 味しらべ
16	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉のしぐれ煮 キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁		牛乳 ココアのパウンドケーキ	豚肉:かつお節 豆腐 牛乳 鶏卵	玉ねぎ:人参 グリーンピース:しょうが キャベツ:わかめ みつば	米:糸こんにゃく 上白糖:しょうゆ 小麦粉:有塩バター ココア
17	火	牛乳 マンナビスケット	世界の料理(タイ) カオマンガイ ヤムウンセン スープ		牛乳 カムカイ/クワター (さつま芋ドーナツ)	鶏肉:鶏がらだし 味噌 かにかま 牛乳	しょうが:白ねぎ レモン果汁:きゅうり 椎茸:人参 ねぎ	米:しょうゆ:上白糖 ごま油:春雨 さつま芋:片栗粉 小麦粉:植物油
18	水	牛乳 お野菜ビスケット	えんどうご飯 五目うどん かぼちゃのそぼろ煮		牛乳 フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ 鶏ミンチ 牛乳	えんどう豆:玉ねぎ 人参:ねぎ かぼちゃ:みかん缶 白桃缶	米:うどん しょうゆ:みりん 上白糖:片栗粉 寒天
19	木	牛乳 のりものビスケット	ご飯 さばの生姜煮 白菜のお浸し 大根の味噌汁		牛乳 メープル蒸しパン	さば:さつま揚げ 味噌 牛乳 豆乳	しょうが:レンコン 白菜:人参 大根:玉ねぎ ねぎ	米:しょうゆ 上白糖:片栗粉 小麦粉:なたね油 メープルシロップ
20	金	牛乳 マンナウエハース	ハヤシライス アスパラとコーンのサラダ りんご		牛乳 ポップコーン(コンソメ)	豚肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム:玉ねぎ 人参:トマト缶 ケチャップ:アスパラ コーン:りんご	米:なたね油 ハヤシフレーク エッグケア ポップコーン
21	土	牛乳 星たべよ	チャーハン もやしのナムル 中華スープ		牛乳 ビスコ	豚ミンチ 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ:人参 ねぎ:コーン もやし チンゲン菜	米:なたね油 しょうゆ:ごま 上白糖:ごま油 ビスコ
23	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 えのきのすまし汁		お茶 お好み焼き	さわか:白味噌 揚げ:豚ミンチ 鶏卵 かつお節	ブロッコリー:切干大根:人参 干し椎茸:えのき 玉ねぎ:ねぎ 小麦粉:お好みソース	米:みりん 上白糖:なたね油 しょうゆ:天かす 小麦粉:お好みソース
24	火	牛乳 マンナビスケット	丸ロールパン ミートパン ポパイサラダ コンソメスープ		お茶 おかかおにぎり	合挽きミンチ ツナ コンソメ かつお節	玉ねぎ:人参 ケチャップ:トマト缶 グリーンピース:ほうれん草 大根:パセリ	ロールパン:ペンネ:なたね油 ウスターソース:エッグケア 米:上白糖 しょうゆ:ごま
25	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 かいじゅう揚げ キャベツのじゃこ和え 豆腐の味噌汁		牛乳 ボン菓子パー	ウインナー:ちりめんじゃこ 豆腐 味噌 牛乳	かぼちゃ:玉ねぎ 人参:グリーンピース キャベツ ねぎ	米:小麦粉:片栗粉 なたね油:とんかつソース:しょうゆ 上白糖:ボン菓子 マシュマロ:無塩バター
26	木	牛乳 のりものビスケット	ご飯 牛肉とレンコンの甘辛炒め 春雨サラダ わかめスープ		牛乳 あんこブラウニー	牛肉:鶏がらだし 牛乳 豆乳 こしあん	レンコン:玉ねぎ 人参:パプリカ きゅうり わかめ	米:みりん:しょうゆ 上白糖:ごま油:春雨 なたね油:ごま 小麦粉:ココア
27	金	牛乳 マンナウエハース	ボーカカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ		牛乳 りんご寒天	豚肉 牛乳	玉ねぎ:人参 ブロッコリー コーン オレンジ	米:じゃが芋:カレー粉 ウスターソース:カレー粉 なたね油:ごまだれ 寒天:アップルジュース
28	土	牛乳 星たべよ	ゆかりご飯 中華そば インゲンのツナサラダ		牛乳 マリビスケット	焼き豚 鶏がらだし ツナ 牛乳	しその香:もやし コーン:ねぎ インゲン 人参	米:中華そば しょうゆ:ごま油 上白糖:なたね油 マリビスケット
30	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 赤魚の野菜あんかけ がんもの煮物 かぼちゃの味噌汁		お茶 フルーチェ	赤魚 小判型がんも 味噌 牛乳	人参:玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ ねぎ	米:なたね油 しょうゆ:みりん 上白糖:片栗粉 フルーチェ(イチゴ)
31	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 小松菜のおかかマヨ和え 麩のすまし汁		牛乳 ジャムパンサンド	鶏肉 かつお節 牛乳	アスパラ:小松菜 みりん:ごま エッグケア:おつゆ 玉ねぎ みつば	米:しょうゆ みりん:ごま エッグケア:おつゆ 食パン:いちごジャム

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。

