

2017年

5月
こんだて表

ひかりのご保育園

日	曜日	献立名	おやつ	力と熱となる食べ物	身体を大きくしたり丈夫にしたりする食べ物	身体の調子を調える食べ物
1	月	焼きそば、わかめ、卵スープ、バナナ	おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	わかめ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、バナナ
2	火	親子丼、オレンジ	芋煮 牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、えりんぎ、サツマイモ
6	土	ジューシー		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参、ひじき
8	月	ひじき炒め、味噌汁、みかん	せんべい、キャロットジュース	米、油、ごま	ちくわ、ひじき、牛乳、	人参、玉ねぎ、蒟蒻、みかん
9	火	あかねご飯、具たくさんスープ、オレンジ	蒸ケーキ、牛乳	米、麦、油	豆腐、卵	セロリ、人参、玉ねぎ、オレンジ
10	水	ハヤシライス、ヨーグルト	黒糖饅頭、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋
11	木	納豆ご飯、野菜炒め	葛餅、牛乳	米、油、小麦粉	卵、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、みかん
12	金	三食丼、味噌汁、みかん	ジャムパン、牛乳	米、油	たまご、牛豚ひき肉、わかめ	チンゲン菜、人参、たまねぎ、みかん
13	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
15	月	けんちん汁、バナナ	ぜんざい、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋
16	火	シチュー、りんご	蒸ケーキ、牛乳	米、油	ベーコン、納豆、牛乳	ねぎ、じゃが芋、人参、りんご
17	水	お誕生会カレー	チョコケーキ、牛乳	米、油、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、じゃが芋
18	木	スパゲティミートソース、ヨーグルト	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉ねぎ、えのき、青菜
19	金	チキンライス、味噌汁、パイン	せんべい牛乳	米、油	鶏肉、豆腐、わかめ	人参、玉葱、パイン
20	土	ジューシー		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参、ひじき
22	月	沖縄そば、バナナ	鮭おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	たまご、ちくわ、牛乳	ねぎ、人参、バナナ
23	火	切干大根炒め、わかめの味噌汁、オレンジ	コーンフレーク、牛乳	米、油	油揚げ、卵	切干大根、人参、玉ねぎ、オレンジ
24	水	具沢山汁、りんご	人参ケーキ、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、舞茸、大根、こんにゃく
25	木	人参しりしり、スープ、みかん	蒸ケーキ、牛乳	米、麦、油	ウインナー、卵	しめじ、人参、玉ねぎ、みかん
26	金	豚汁 バナナ	クッキー、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、蒟蒻、舞茸、ごぼう、バナナ
27	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
29	月	人参豆腐炒め、味噌汁、みかん	アメリカンドッグ牛乳	米、油	たまご、豆腐、わかめ	人参、玉葱、みかん
30	火	野菜うどん、あえ物、スープ	おにぎり、牛乳	米、ごま油、小麦粉	卵、牛乳、豚肉	人参、きゅうり、もずく、玉葱、バナナ
31	水	お弁当会	お楽しみおやつ会		牛乳	

材料等の都合により献立を変更する場合があります。