



【令和元年度】

# 5月の献立 (16~31日)

【豊北きらきらこども園】

日	曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
16	木	魚のフライ ミックスサラダ 【月組】味噌汁の日	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 魚肉ハム マカロニ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 卵 マヨネーズ こんにゃく えのき茸 豆腐 味噌 煮干し	カステラ	チョコスコーン (ホットケーキmix 板チョコ 卵 油)	484
17	金	豆腐の真砂揚げ 法連草のおかか和え	鶏ミンチ 人参 玉葱 むき海老 しらす干し 片栗粉 卵 油 法連草 人参 キャベツ かつお節 砂糖 しょうゆ	ポーロ	きな粉団子 (白玉粉 きな粉 砂糖)	384
18	土	スパゲティ ひじき入り卵焼き	スパゲティ 合挽き肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン ケチャップ 粉チーズ 油 卵 ひじき ごま 砂糖	バナナ	オレンジジュース  クッキー	334
20	月	お好み焼き すまし汁	キャベツ 長芋 ベーコン 竹輪 もやし 小麦粉 卵 青のり かつお節 ソース えそミンチ 豆腐 法連草 昆布 煮干し	りんご ソフトビス	クリームバナナ (牛乳 卵 小麦粉 バナナ 砂糖)	411
21	火	じゃが芋のそぼろ煮 ゆかり和え 魚の塩焼き	鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 砂糖 しょうゆ 片栗粉 キャベツ ゆかり 魚 塩	ゼリー	豆腐ドーナツ (ホットケーキmix 小麦粉 豆腐 砂糖 油)	378
22	水	ささ身フライ ばんさんすう	鶏ささ身 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ 卵 ハム 春雨 ごま ごま油 酢 砂糖 しょうゆ	オレンジ せんべい	りんごとさつま芋のケーキ (ホットケーキmix 卵 りんご さつま芋 バター 牛乳)	340
23	木	五目卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 卵 コーン 砂糖 スパゲティ ハム 人参 胡瓜 キャベツ マヨネーズ 豆腐 若布 油揚げ 葱 味噌 煮干し	スティックパン	フルーツヨーグルト (ヨーグルト りんご みかん缶 バナナ)	431
24	金	魚の南蛮漬け 煮豆	魚 小麦粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 酢 きんとき豆 砂糖	ミニドーナツ	ごまプリン (牛乳 練りごま 粉ゼラチン 砂糖)	391
25	土	ポークカレー 胡瓜のごま和え	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 グリンピース 油 カレールー 胡瓜 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース  せんべい	388
27	月	ベーコンスープ 焼きギョーザ	ベーコン 玉葱 レタス 人参 豆腐 筍 コーン 卵 コンソメ ギョーザ	ウエハース	きな粉パン (バターロール きな粉 砂糖 油)	429
28	火	豆腐のチーズフライ 粗挽きウィンナー しらす和え	豆腐 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 油 ケチャップ 粗挽きウィンナー マヨネーズ キャベツ 人参 しらす干し カニかま 法連草 ごま	ミニ シュークリーム	フルーツ寒 (寒天 みかん缶 バナナ 桃缶 チェリー缶)	378
29	水	八宝菜 海の幸ふりかけ	豚肉 玉葱 人参 筍 キャベツ もやし 生揚げ いか 木耳 板かま ピーマン 油 コンソメ 片栗粉 しらす干し 若布 ごま	オレンジ クッキー	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	368
30	木	魚の竜田揚げ 中華風酢物	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 春雨 人参 キャベツ 胡瓜 カニかま ごま 砂糖 酢	カステラ	ポンデケージョ (白玉粉 牛乳 粉チーズ 卵)	339
31	金	肉じゃが キャベツと小松菜の ピーナツ和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こん グリンピース 生揚げ 砂糖 しょうゆ キャベツ 小松菜 ピーナツ 砂糖 しょうゆ	りんご せんべい	カルピスケーキ (ホットケーキmix カルピス ヨーグルト 卵 バター)	400



●海・風組 10時のおやつに + 牛乳  
●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)

