【令和5年度】

5月の献立 （1～15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
1	月	じゃが芋のそぼろ煮 ゆかり和え ブロッコリー	鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 干し椎茸 砂糖 醤油 キャベツ ゆかり ブロッコリー	せんべい	おかき	302
2	火	魚の天ぷら 菜の花和え	魚 卵 小麦粉 青のり 油 法連草 キャベツ 人参 コーン マヨネーズ ヨーグルト	りんご クッキー	ミルク餅 （牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖）	338
6	土	スパゲティ 磯辺焼き	スパゲティ 合挽き肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 粉チーズ ケチャップ 油 卵 ひじき ごま 砂糖	バナナ	りんごジュース クッキー	328
8	月	旨煮 ブロッコリーの酢物	鶏肉 じゃが芋 人参 生揚げ 板かま 干し椎茸 牛蒡 こんにゃく グリンピース 砂糖 しょうゆ ブロッコリー キャベツ ハム 砂糖 酢 ごま	りんご クッキー	ヨーグルトケーキ （ヨーグルト 生クリーム バター コーンフレーク ゼラチン 砂糖）	411
9	火	豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ ハム みかん缶 マヨネーズ	スティックパン	クッキー	389
10	水	八宝菜 しそわかめ	豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし 生揚げ 板かま 筍 木耳 ピーマン コンソメ 片栗粉 油 しそわかめ	せんべい	かりんとう	320
11	木	魚のフライ ミックスサラダ	魚 卵 小麦粉 パン粉 油 マカロニ じゃが芋 人参 胡瓜 ハム 卵 マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	フルーツ寒 （寒天 桃缶 みかん缶 バナナ 砂糖）	350
12	金	豆腐ハンバーグ 胡瓜とツナのサラダ	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 油 ケチャップ 胡瓜 キャベツ 若布 ツナ缶 マヨネーズ	クッキー	ジャムサンド （食パン 苺ジャム マーガリン）	351
13	土	元気ファミリーフェスタ				
15	月	オムレツ キャベツのごま和え	卵 鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 油 ケチャップ キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	豆腐ドーナツ （豆腐 小麦粉 砂糖 油）	368

●全　員　　3時のおやつに ＋ ミルク（脱脂粉乳）

●海・風組　10時のおやつに ＋ 牛乳