【令和5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	火	つみれ汁 スパゲティの和風サラダ	えそミンチ 玉葱 人参 卵 豆腐 油揚げ 葱 味噌 スパゲティ 胡瓜 れんこん 若布 レタス トマト 味噌 酢 砂糖 ごま油	せんべい	ごまプリン （白ごまペースト 粉ゼラチン 牛乳 砂糖）	325
17	水	卯の花入り南瓜コロッケ 胡瓜とキャベツのごま酢和え	鶏ミンチ おから 玉葱 人参 南瓜 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 酢	オレンジ ソフトビス	クッキー	394
18	木	魚の竜田揚げ 拌三糸	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 胡瓜 人参 キャベツ 卵 ハム 春雨 酢 砂糖 醤油 ごま油	ウェハース	せんべい	310
19	金	肉じゃが 小松菜のおかか和え	牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸コン 生揚げ 砂糖 しょうゆ グリンピース 小松菜 人参 キャベツ かつお節 砂糖 しょうゆ	クッキー	パンプディング （食パン 牛乳 卵 砂糖）	364
20	土	焼きそば ゆで卵 ブロッコリー	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ 焼きそば麺 葱 板かま 油 ソース 卵 ブロッコリー	バナナ	オレンジジュース クッキー	315
22	月	酢豚 昆布和え	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 人参 玉葱 筍 木耳 じゃが芋 パイン缶 ピーマン ケチャップ 酢 キャベツ 胡瓜 塩昆布	りんご クッキー	みたらし団子 （白玉粉 しょうゆ 砂糖）	364
23	火	旨煮 ブロッコリーの マヨネーズ焼き	鶏肉 じゃが芋 人参 生揚げ 板かま こんにゃく 干し椎茸 ごぼう グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー マヨネーズ	せんべい	サイコロラスク （食パン バター 砂糖 牛乳）	351
24	水	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	ボーロ	クッキー	359
25	木	ささ身のクラッカー揚げ キャベツの酢物	ささ身 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー キャベツ 人参 胡瓜 若布 板かま ごま 酢 砂糖	オレンジ ソフトビス	ショコラ寒天 （ココア 牛乳 寒天 砂糖）	329
26	金	五目卵焼き マカロニサラダ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 コーン ピーマン 砂糖 マカロニ キャベツ 人参 じゃが芋 胡瓜 ハム マヨネーズ	ウェハース	スティックパン	336
27	土	ポークカレー 胡瓜とキャベツのごま和え	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 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース せんべい	372
29	月	豆腐のチーズフライ シーチキンサラダ	豆腐 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ キャベツ 人参 胡瓜 ツナ缶 酢 砂糖	りんご クッキー	もちもちパン （白玉粉 小麦粉 粉チーズ 法連草 ベーコン 牛乳）	412
30	火	洋風卵とじ 三色ごま和え 【月組】味噌汁の日	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 豆腐 卵 ピーマン 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 人参 もやし 竹輪 ごま キャベツ 豆腐 生椎茸 煮干し 味噌	スティックパン	せんべい	310
31	水	チキンカツ 白和え	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 豆腐 小松菜 人参 キャベツ 若布 ごま 味噌 砂糖	オレンジ ソフトビス	クッキー	359

●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