

5月もぐもぐランチ献立表



日付	曜	メニュー	主 な 材 料		
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの
8	金	野菜天どん さつまいもと昆布の煮物 味噌汁	胚芽精米 100%米粉 サラダ油 砂糖 さつまいも	みそ	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン 刻み昆布 キャベツ えのきたけ 長ねぎ 甘夏みかん
12	火	胚芽米ごはん 春野菜と豚肉の生姜焼き じゃこサラダ	胚芽精米 砂糖 サラダ油	豚肉 ちりめんじゃこ しらす干し 油揚げ みそ	たまねぎ ビーマン アスパラガス キャベツ にんじん こまつな 甘夏みかん
15	金	胚芽米ごはん 煮魚ごぼう添え 切干大根のさっぱり煮	胚芽精米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	さわら みそ	ごぼう にんじん 切干し大根 たまねぎ こまつな 甘夏みかん
19	火	ごはん 焼き魚のあんかけ おかか煮	米 100%米粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	さわら かつお節 みそ	にんじん こまつな もやし キャベツ にら 国産オレンジ
20	水	カレーライス じゃこ入り煮びたし 青菜のおつゆ	米 米粒麦 オリーブ油 じゃが芋 100%米粉 はちみつ 砂糖 もも缶	豚肉 豆乳 ちりめんじゃこ しらす干し 無糖ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご キャベツ もやし 干しいたけ こまつな
25	月	ごはん 魚の南蛮焼き 大豆と昆布の煮物	米 砂糖 サラダ油 糸こんにゃく	かじき 油揚げ 大豆 みそ	たまねぎ にんじん 刻み昆布 もやし こまつな 国産オレンジ
27	水	わかめごはん ポテトと挽肉の卵焼き 大根と油揚げ煮	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	かつお節 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ	わかめ たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ もやし メロン
28	木	押麦入りごはん 肉豆腐 ごま煮びたし	米 押麦 砂糖 しらたき 片栗粉 ごま	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう コーン かぶ さやえんどう すいか
29	金	胚芽米ごはん 煮魚ごぼう添え 切干大根のさっぱり煮	胚芽精米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	さわら みそ	ごぼう にんじん 切干し大根 たまねぎ こまつな 甘夏みかん

*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。