5　月　　献立予定表

愛児園平川保育所　（2021年度）

日	曜日	午前のおやつ	献立	<あか> 体を丈夫にする	<きいろ> 強い力をつくる	<みどり> 病気から守ってくれる	午後のおやつ
1 15 29	土	お茶 菓子	豚丼/たたききゅうり 豆腐の味噌汁/果物	ぶたにく とうふ	こめ こんにゃく	ごぼう　たまねぎ　にんじん　きゅうり だいこん　わかめ　ねぎ	お茶 菓子
6	木	牛乳 菓子	白ごはん/とり天 レタスサラダ/南瓜の味噌汁/果物	とりにく たまご	こめ こむぎこ	れたす　みずな　にんじん　こーん かぼちゃ　たまねぎ　こまつな	牛乳/菓子 フルーツゼリー
7	金	牛乳 バナナ	竹の子ごはん/煮魚 きゅうりとわかめ酢の物/じゃが芋の味噌汁	さかな あぶらあげ	こめ じゃがいも	たけのこ　しょうが　きゅうり　わかめ　とまと きゃべつ　にんじん　ねぎ	牛乳/オレンジ フレンチトースト
8 22	土	お茶 菓子	イタリアンスパゲティー 青じそドレッシングサラダ/こふき芋/果物	べーこん	すぱげてぃー じゃがいも	たまねぎ　ぴーまん きゅうり　れたす　にんじん　あおのり	お茶 菓子
10 24	月	牛乳 菓子	白ごはん/豚肉と厚揚げの炒め煮 スナックえんどう和え/ごぼうの味噌汁/果物	ぶたにく あつあげ	こめ ふ	すなっくえんどう　きゃべつ　にんじん ごぼう　もやし　しめじ　えのき　こまつな	牛乳/パイン フライドポテト
11	火	牛乳 りんご	豆ごはん/鮭の照り焼き 切り干し大根の酢の物/きゃべつの味噌汁	ぐりんぴーす さけ	こめ ごま	きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん きゃべつ　たまねぎ　ねぎ	牛乳/いちご きな粉パン
12	水	牛乳 菓子	白ごはん/鶏肉の磯辺焼き もやしのおかか和え/南瓜の味噌汁/果物	とりにく かつおぶし	こめ ふ	あおのり　もやし　にんじん　にら かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ	ヨーグルト 菓子
13	木	牛乳 菓子	ゆかりごはん/魚の味噌マヨ焼き きゃべつのごま和え/すまし汁/果物	さかな とうふ	こめ ごま	きゃべつ　にんじん　とまと だいこん　しめじ　えのき　わかめ　ねぎ	牛乳/バナナ キャラメルふ菓子
14 28	金	牛乳 チーズ	白ごはん/鶏肉のピカタ アスパラの和え物/ごぼうの味噌汁/果物	とりにく たまご	こめ ふ	あすぱら　きゅうり　にんじん ごぼう　だいこん　もやし　こまつな	牛乳/オレンジ カルピス蒸しパン
17 31	月	牛乳 菓子	チキンカレー/ウィンナー スナックえんどうサラダ/果物	とりにく うぃんなー	こめ じゃがいも	たまねぎ　にんじん すなっくえんどう　きゃべつ　わかめ　とまと	牛乳/オレンジ クラッカーサンド
18	火	牛乳 菓子	パン/豆腐ハンバーグ 春きゃべつの千切りサラダ/スープ/果物	とりにく とうふ　たまご	ぱん じゃがいも	たまねぎ　ひじき　きゃべつ　にんじん　こーん もやし　こまつな	牛乳/バナナ きな粉マカロニ
19	水	牛乳 菓子	白ごはん/鮭の塩焼き/たたききゅうり 新じゃがのそぼろ煮/ごぼうの味噌汁/果物	さけ あいびきにく	こめ じゃがいも	きゅうり ごぼう　きゃべつ　にんじん　こまつな	ヨーグルト 菓子
20	木	牛乳 りんご	豆ごはん/鶏肉のコンソメ炒め 新玉ねぎのごま和え/大根の味噌汁	ぐりんぴーす とりにく	こめ ごま	たまねぎ　きゅうり　わかめ　とまと だいこん　しめじ　えのき　こまつな	牛乳/オレンジ カレーマヨトースト
21	金	牛乳 菓子	白ごはん/魚のフライ もやしの梅和え/南瓜の味噌汁/果物	さかな たまご	こめ　ぱんこ こむぎこ	もやし　にんじん　にら　うめ かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ	牛乳/パイン ヨーグルトケーキ
25 誕生会	火	牛乳 菓子	サンドイッチ 鶏肉の照り焼き さっぱりサラダ/春雨スープ/ミニゼリー	たまご はむ とりにく	ぱん はるさめ	れたす きゅうり　あすぱら　にんじん　れもん たまねぎ　えのき　しめじ　こまつな	牛乳 バナナ スイートパイ
26	水	牛乳 菓子	わかめごはん/魚のカレー粉焼き きゃべつのごま和え/豆腐の味噌汁/果物	さかな とうふ	こめ ごま	わかめ　きゃべつ　にんじん　こまつな たまねぎ　もやし　ねぎ	ヨーグルト 菓子
27	木	牛乳 いりこ	白ごはん/豚肉の味噌炒め ごぼうサラダ/そうめん汁/果物	ぶたにく はむ	こめ そうめん	ごぼう　きゅうり　にんじん　こーん だいこん　しめじ　ねぎ	牛乳/オレンジ ジャムクッキー

続きは裏にあります