

# 平成 30 年度 5 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 火	鮭のタルタル焼き 添え野菜 野菜炒め ゆかり和え 牛乳	鮭 玉葱 卵 マヨレ パセリ プチトマト 牛肉 キャベツ もやし エリンギ 人参 チンゲン菜 オイスターソース 白菜 胡瓜 かまぼこ ゆかり 牛乳	パン	プルーン	ヨーグルト	マドレーヌ
2 水	鯉のぼりハンバーグ ミネソラ かぶと汁 ポテトサラダ	合挽肉 玉葱 豆腐 卵 パン粉 ケチャップ 胡瓜 ミネソラ 兜かまぼこ ワカメ 筍 豆腐 葱 じゃが芋 ツナ アスパラ 人参 コーン マヨレ	飯	ピース	フルーツ	よもぎ団子
7 月	豚肉の生姜焼き 添え野菜 スパゲッティナポリタン 納豆和え	豚肉 生姜 みりん 醤油 キャベツ スパゲティー ベーコン 玉葱 しめじ ピーマン トマト缶 小松菜 もやし きゅうり 納豆 かつお節 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	梅ちり おにぎり
8 火	白身魚フライ 添え野菜 フルーツ ミネストローネ たけのこサラダ	ムールサ 小麦粉 卵 パン粉 ブロッコリー 甘夏 ウィナー 玉葱 じゃが芋 人参 セロリ パセリ トマト缶 筍 胡瓜 人参 かつお節 マヨレ	飯	菜	乳酸菌りんご まんでん大豆	かしわ餅
※ 9 水	<b>春の遠足</b>					100%ジュース3未 飲むヨーグルト Caせんべい お菓子
10 木	あんかけ豆腐 牛乳 アスパラのソテー フルーツサラダ	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 インゲン 牛乳 ベーコン アスパラ 玉葱 キャベツ パナナ きゅうり パイン缶 桃缶 みかん缶 ヨーグルト マヨレ	飯	ひじき	牛乳 ウエハース	ラーメン
11 金	鶏のマーマレード焼き 添え野菜 ちくわチーズ しらす和え	鶏肉 マーマレード みりん 醤油 ミトマ ちくわ 棒チーズ ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 しらす ごま 醤油	パン	牛乳	フルーツ	たこ焼き
12 土	肉うどん 牛乳 バナナ	干めん 牛肉 玉葱 人参 椎茸 みつば 煮干し みりん 醤油 牛乳 バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
14 月	タンダリーチキン 添え野菜 焼きビーフン 桜エビ和え	鶏肉 ニンニク 生姜 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ もやし 豚肉 ビーフン 玉葱 椎茸 人参 ピーマン コンソメ 小松菜 キャベツ 胡瓜 桜エビ 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	揚げごぼう &ポテト
15 火	八宝菜 煮卵 コールスローサラダ	豚肉 エビ 白身魚 玉葱 人参 椎茸 筍 チンゲンサイ オイスターソース 卵 みりん 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 コーン ハム 酢 砂糖 醤油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	フレンチトースト
16 水	野菜のキッシュ プルーン 中華風スープ 春雨サラダ	卵 ウィナー じゃが芋 玉葱 ほうれん草 生クリーム ミックスチーズ プルーン 鶏肉 玉葱 人参 えのき ワカメ コーン 春雨 胡瓜 ハム 赤ピーマン みかん缶	飯	ゆかり	100%ジュース かみかみ昆布	ブラウニー
17 木	トンカツ 添え野菜 牛乳 たらこ人参 酢の物	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 牛乳 たらこ 人参 じゃが芋 バター 胡瓜 ワカメ 大根 けいふ みかん缶 ごま 酢 砂糖 醤油	パン	チーズ	フルーツ	ココナッツ クッキー
18 金	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布巻煮 パンプキンサラダ	鮭 えのき しめじ 玉葱 人参 ピーマン みそ バター 昆布巻 南瓜 ハム チーズ インゲン パイン缶 レーズン マヨレ	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	ゼリー
19 土	ちゃんめん 牛乳 バナナ	干中華めん 豚肉 エビ けいふ 平天 じゃが芋 人参 葱 鶏ガラ コンソメ みりん 醤油 ごま油 牛乳 バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
21 月	鶏肉のピザ焼き 添え野菜 五目煮豆 エンドウの卵サラダ	鶏肉 玉葱 ピーマン ピザソース ミックスチーズ ミトマ 大豆 ちくわ 人参 こんにゃく 椎茸 卵 スナックエンドウ ツナ 胡瓜 人参 マヨレ	パン	牛乳	ヨーグルト	野菜フリッツ
22 火	マーボー豆腐 牛乳 ブロッコリーの天ぷら 切干大根サラダ	豆腐 豚ミンチ 椎茸 筍 玉葱 長葱 生姜 ニンニク 牛乳 ブロッコリー 片栗粉 小麦粉 油 切干大根 スルメ 胡瓜 人参 コーン ごま	飯	ワカメ	100%ジュース 小魚	焼きうどん
23 水	魚の香草焼き 添え野菜 肉じゃが 即席漬け	鯖 パセリ 赤ピーマン ニンニク オリーブ油 パン粉 もやし 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 しらす インゲン キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布	めん	野菜	フルーツ	カレー卵トースト
24 木	ミートローフ 添え野菜 ひじきの炒め煮 中華きゅうり	合挽肉 大豆 チーズ 人参 グリンピース コーン 卵 パン粉 ブロッコリー ひじき ちくわ 人参 糸こんにゃく 絹さや 胡瓜 トマト ごま ごま油	飯	しらす	牛乳 ウエハース	ホワイトポンチ
◎ 25 金	エビカツバーガー フルーツ クリームスープ グリーンサラダ	バーガーパン エビカツ 油 キャベツ タルタルソース オレンジ ウィナー じゃが芋 玉葱 白菜 人参 しめじ バター 牛乳 ブロッコリー アスパラ 胡瓜 コーン	パン		ゼリー	3上 サラダ寿司 3未 細巻寿司
26 土	けんちんうどん 牛乳 バナナ	干めん 鶏肉 豆腐 大根 人参 里芋 ごぼう 葱 みりん 醤油 牛乳 バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
28 月	鯖の塩焼き 添え野菜 きんぴら牛蒡 マカロニサラダ	鯖 塩 酒 レモン もやし ごぼう 牛肉 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま マカロニ ハム 胡瓜 赤ピーマン コーン マヨレ	パン	牛乳	ヨーグルト	まいたけおこわ おにぎり
29 火	すき焼き風煮 煮干しアーモンド たくあん和え	牛肉 牛蒡 玉葱 椎茸 人参 白菜 糸こんにゃく 麩 焼き豆腐 葱 煮干し アーモンド ごま キャベツ 胡瓜 小松菜 たくあん	めん	野菜	牛乳 ウエハース	きな粉パン
30 水	巣ごもり卵 煮豆 みそ汁 お花のサラダ	卵 ベーコン キャベツ ほうれん草 うずら豆 砂糖 豆腐 じゃが芋 油揚げ 玉葱 ワカメ 葱 みそ ブロッコリー カリフラワー アスパラ コーン ハム フレンチドレッシング	飯	ピース	100%ジュース まんでん大豆	お好み焼き
31 木	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 牛乳 南瓜の含め煮 冷拌三糸	鶏肉 ニンニク 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 キャベツ 牛乳 南瓜 油揚げ 糸昆布 枝豆 春雨 卵 ハム 胡瓜 人参	パン	チーズ	フルーツ	レーズンサンド

※ 9日(水) 春の遠足の日です。お弁当の日です。

◎ 25日(金) 誕生会です。完全給食ですので全員ご飯はいりません。  
三歳以上児はお箸だけ用意してください。

### ※早寝 早起き 朝ごはん※

こどもたちが元気に毎日を送るためには「早寝、早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんとごはんを食べることが大切です。一日を元気よくスタートさせるためには、朝ごはんを食べて、脳にしっかりとエネルギーを送ることが大切です。また朝ごはんを食べると、脳が刺激されて排便しやすくなるという効果もあります。早寝、早起きで気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんがたべられるように生活習慣をつけていきたいですね。

