2024年　5月給食献立表

立花ひよこ保育園

	（月）20，（木）30			（火）7，21			（水）8，22			（木）9，23			（金）24，（水）1			（土）11，25		
昼食	回鍋肉	豚肉	25	肉じゃが	牛肉	15	もずくの	もずく/さつま芋	15	五目煮豆	大豆	10	鮭の照り焼き	鮭	40	煮込みうどん	うどん	30
		キャベツ	35		じゃが芋	30	かき揚げ	人参/玉ねぎ	8		人参	10		しょうゆ/みりん	2/1		豚肉	20
		ピーマン/人参	10		玉ねぎ/人参	30/15		ごぼう	5		干し椎茸	1	つけ合わせ	そら豆	8		白菜	15
		玉ねぎ	25		糸こんにゃく	20		大葉	1/2枚		こんにゃく	10					生椎茸	5
		赤みそ	3		えんどう豆	5		薄力粉	10		ごぼう/れんこん	10	煮びたし	小松菜	40		大根	8
		しょうゆ/砂糖	2		しょうゆ/みりん	2/1		塩/こめ油	少々/8		鶏肉	20		人参/えのき	8/15		長ねぎ	5
		こめ油	0.5		砂糖/油	1	土佐和え	白菜/人参	35/8		しょうゆ	2		うすあげ	3		人参	8
	しゃきしゃき	じゃが芋	25	春キャベツの	春キャベツ	40		小松菜	30		砂糖/みりん	1		しょうゆ/みりん	2/1		みず菜	5
	サラダ	きゅうり	25	和風サラダ	人参/水菜	10		かつお節	適量	スパサラ	スパゲティ	10		かつお節	適量		しょうゆ	2
		ハム/人参	5/8		もやし	10		しょうゆ	1		人参/コーン	8/5	豚汁	豚肉	10		みりん	1
		しょうゆ	2		のり	0.1	みそ汁	豆腐	20		玉ねぎ	15		人参/大根	5/15		塩	少々
		酢/ごま	3/1		こめ油/しょうゆ	2		わかめ	0.1		きゅうり	15		ごぼう	5			
	みそ汁	しめじ	8		ごま	1		うすあげ	5		豆乳マヨネーズ	5		豆腐	15	粉ふき芋	じゃが芋	50
		小松菜/麸	10/1	みそ汁	大根	15		麦みそ	4	みそ汁	キャベツ	15		こんにゃく	5		のり/塩	適量/少々
		麦みそ	4		えのき	10	いりこ	有機米	50		チンゲン菜	8		青ねぎ	2			
	昆布ごはん	昆布	2		麦みそ	4	ごはん	いりこ	1		麦みそ	4		麦みそ	4	ごま和え	ほうれん草	30
		塩	0.2					生姜/しょうゆ	少々/2				五穀ごはん	五穀米	適量		えのき/ごま	10/1
		有機米	50	ごはん	有機米	50		みりん/塩	1/少々	ごはん	有機米	50		有機米	50		しょうゆ	1
おやつ	スノーボール	薄力粉	20	麸のラスク	麸	5	芋チーズもち	じゃが芋	50	ふきごはん	ふき	8	かっぱ焼き	薄力粉	15	自然食品菓子		
		砂糖/バター	6/15		きな粉	3		塩/片栗粉	0.1/2	おにぎり	うすあげ	2		黒砂糖	5			
		粉砂糖	適量		砂糖	3		チーズ/粉チーズ	5/1		しょうゆ	1		こめ油	1			
					バター	5		こめ油	1		みりん/塩	0.5/少々						
											有機米	35						
	果物	河内晩柑		果物	りんご	30	果物	甘夏		果物	デコポン		果物	セミノール				
	牛乳			牛乳			牛乳	8日（いちご）		牛乳			牛乳			牛乳		

	（月）13，27			（火）14，28			（水）15，29			（木）2【行事食】			（金）17，31			（土）18		
昼食	マーボー	じゃが芋	40	あじフライ	あじ	30	チャプチェ	豚ミンチ/春雨	25/5	こいのぼり	豚ミンチ/牛ミンチ	各10	豆腐	豆腐	50	中華丼	有機米	50
	新じゃが	豚ミンチ	20		青のり	適量		人参/玉ねぎ	15/30	コロッケ	じゃが芋/玉ねぎ	40/10	ハンバーグ	鶏ミンチ	20		豚肉	20
		もやし	20		薄力粉/パン粉	5/10		筍/干し椎茸	5/1		チーズ/ミニトマト	5		ひじき/れんこん	0.5/5		椎茸	5
		玉ねぎ/長ねぎ	10/5		こめ油	5		ピーマン	10		薄力粉/パン粉	3/10		人参/玉ねぎ	5		白菜	20
		えんどう豆	5		塩こしょう	少々		生姜/にんにく	適量		塩/片栗粉	0.2/2		パン粉/塩	5/0.3		人参	10
		にんにく/生姜	少々	つけ合わせ	アスパラガス	8		ごま/ごま油	1		きゅうり/人参	10/5		しょうゆ/砂糖	2/1		玉ねぎ	15
		しょうゆ/赤みそ	2/3					しょうゆ/砂糖	2/1		えんどう豆	1個		片栗粉	1		しょうゆ	2
		砂糖	1	ポテトサラダ	じゃが芋	35	ひじきの	ひじき	2.5		ケチャップ/こめ油	3/10	つけ合わせ	きゅうり	15		塩胡椒	少々
		片栗粉/こめ油	1		人参	8	和風サラダ	チンゲン菜	20	春雨サラダ	春雨/コーン	6/3	切干大根の	切干大根	5		片栗粉	1
	ほうれん草と	ほうれん草/人参	30/10		玉ねぎ	15		人参/きゅうり	8		人参	8	炒り煮	人参/干し椎茸	10/0.3	じゃが芋の	じゃが芋	40
	キャベツの	キャベツ	20		きゅうり	15		ハム	3		もやし	10		こんにゃく	6	煮っころがし	ツナ	5
	ナムル	わかめ	0.1		豆乳マヨネーズ	5		豆乳マヨネーズ	4		キャベツ/きゅうり	10		うすあげ	5		しょうゆ	1
		ごま/ごま油	1					しょうゆ	1		酢/しょうゆ	2		しょうゆ/砂糖	3/1		砂糖	1
		しょうゆ/塩	1/0.2	すまし汁	白菜	15		かつお節	適量		砂糖/ごま油	0.5		みりん/こめ油	1			
	すまし汁	大根	15		ほうれん草	8	みそ汁	キャベツ	20	すまし汁	ほうれん草/えのき	8/20	みそ汁	じゃが芋/小松菜	15/10	スープ	豆腐	15
		えのき	10		しょうゆ/塩	1/0.1		麸	1		しょうゆ/塩	1/0.2		麦みそ	4		わかめ	0.3
		しょうゆ/塩	1/0.2	五穀ごはん	五穀米	適量		麦みそ	4	わかめ	わかめ/塩	0.5/少々					コンソメ	適量
	ごはん	有機米	50		有機米	50	ごはん	有機米	50	ごはん	有機米	50	ごはん	有機米	50		しょうゆ	1
おやつ	おかか	有機米	35	春駒	白玉粉	4	豆腐の	米粉	20	こいのぼり	薄力粉/バター	20/8	キャロット	薄力粉/人参	15/8	自然食品菓子		
	おにぎり	しょうゆ	1		小豆	3	プラウニー	絹豆腐	10	クッキー	砂糖/牛乳	5/1	ケーキ	こめ油/砂糖	4			
		かつお節	適量		上新粉	6		B.P/ココアパウダー	0.6/0.8		ココア	適量		シナモン/B.P	0.1/0.8			
		ごま	0.5		砂糖	6		砂糖/こめ油	6/4		いちご/抹茶粉	適量		塩/レーズン	少々/2			
	果物	甘夏		果物	りんご		果物	セミノール		果物	いちご	2個	果物	河内晩柑				
		27日（びわ）		牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		

※分量は、幼児の予定可食量です。乳児は幼児の予定可食量×0.9として計算します。　※果物は、入荷時期などによって変更があります。

※五穀ごはんに入っている五穀（もちきび・もちあわ・はとむぎ・大麦・アマランサス）は、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウムが豊富です。

※10日（金）の昼食は、チキンスペアリブ（つけ合わせ　人参）・かぼちゃサラダ・すまし汁（豆腐とわかめ）・人参ごはんのリクエストになります。おやつは、ヨーグルトパン・セミノール・牛乳　です。

※16日（木）の昼食は、ハンバーグ（つけ合わせ　スナップえんどう）・人参サラダ・すまし汁（豆腐とわかめ）・五穀ごはんのリクエストになります。おやつは、ヨーグルトパン・りんご・牛乳　です。