

2020年 5月



献立表



アメリカ山徳育こども園

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼 食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補 食
1	金	煎餅	ごはん 筑前煮	ピザ風トースト 牛乳	鶏肉 竹輪 はんぺん ウインナー チーズ 牛乳	米 砂糖 油 食パン	大根 人参 れんこん しめじ ほうれん草 メロン ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
19	火	お茶	はんぺんのお吸い物 メロン					
2	土	ビスケット	豚みそうどん 青菜のはんぺん炒め バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 はんぺん みそ 牛乳	うどん 無塩バター せんべい	人参 大根 玉ねぎ しめじ 小松菜 コーン バナナ	
23		お茶						
7	木	煎餅	ごはん 鰯フライ ほうれん草の白和え もやしとにらのスープ オレンジ	ゼリー せんべい 牛乳	鰯 いりごま 木綿豆腐 ウインナー 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 せんべい	ほうれん草 ひじき 人参 もやし にら オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
21		お茶						
8	金	ビスケット	ごはん 回鍋肉 中華風コーンクリームスープ メロン	さつまいも蒸しパン 牛乳	豚肉 みそ 卵 ハム 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ にら 人参 えのき コーン メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
22		お茶						
9	土	煎餅	二色丼 魚肉ソーセージのケチャップ炒め コンソメスープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏ひき肉 卵 魚肉ソーセージ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ バナナ	
30		お茶						
11	月	ビスケット	ごはん 鶏肉の香味焼き 豆サラダ みそ汁 オレンジ	(乳児)ヨーグルト せんべい お茶 (幼児)ずんだもち 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ みそ ヨーグルト(乳児) 牛乳(幼児)	米 マヨネーズ 油 せんべい(乳児) もち米 ずんだあん(幼児)	しょうが にんにく きゅうり 人参 ひじき わかめ キャベツ えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
25		お茶						
12	火	煎餅	カレーうどん さつまいものきんぴら バナナ	和風ツナごはん お茶	豚肉 牛乳 すりごま ツナ みそ	うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖 米 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 バナナ 万能ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
26		お茶						
13	水	ビスケット	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしのお浸し みそ汁 メロン	焼きそば 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 いりごま みそ 鶏ひき肉 牛乳	米 パン粉 中華麺 油	玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 かぼちゃ 白菜 メロン キャベツ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
27		お茶						
14	木	煎餅	鶏の野菜あんかけ丼 大根としらすの甘酢和え みそ汁 オレンジ	(14)ハムサンド 牛乳 (28)0・1才:ホットケーキ 2才〜:プリンパフェ	鶏肉 しらす 油揚げ みそ 牛乳 (14)ハム	米 砂糖 片栗粉 (14)食パン 無塩バター (28)ホットケーキミックス コーンフレーク	キャベツ パプリカ もやし 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ オレンジ (28)ミックスフルーツ缶	おむすび (ふりかけ) お茶
28		お茶						
15	金	ビスケット	ロールパン トマトシチュー ブロッコリーの和風マヨサラダ (幼児)チーズ (乳児)バナナ	きつねごはん お茶	鶏肉 チーズ(幼児) ツナ 牛乳 油揚げ	ロールパン 小麦粉 無塩バター じゃがいも 米 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ キャベツ にんにく トマト ブロッコリー 人参 ひじき バナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
29		お茶						
16	土	煎餅	ごはん ツナじゃが みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ 人参 いんげん なめこ わかめ バナナ	
18	月	ビスケット	ごはん 鮭の磯マヨ焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	鮭 いりごま ハム みそ スキムミルク きな粉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが 青のり キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
20	水	ビスケット	ドライカレー 春雨サラダ バナナ	お好み焼きボール 牛乳	豚ひき肉 かにかま 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 なす コーン きゅうり バナナ キャベツ	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承くださいようお願いいたします。

～今月のレシピ～ “お好み焼きボール”

<材料> 4人分

- ◎木綿豆腐 160g ・揚げ油 適量
 ◎しらす 20g ・中濃ソース 12g
 ◎キャベツ 40g ・青のり 0.4g
 ◎かつお節 1.6g
 ◎小麦粉 40g
 ◎塩 0.4g



<作り方>

1. 豆腐は水きりしてつぶし、キャベツはみじん切りにする。
2. ◎の材料をボウルに合わせて食べやすい大きさをスプーンですくって油で揚げる。
3. でき上がったソースを塗り、上から青のりをかける。

※豆腐が入ると柔らかい食感になり食べやすくなりますよ♪