

2022年 5月



献 立 表



アメリカ山徳育こども園

《今月の旬のフルーツ：メロン》

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
2	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉のBBQソース ツナとひじきのサラダ みそ汁 メロン	大学芋 牛乳	鶏肉 ツナ さつま揚げ みそ ごま 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ さつまいも	にんにく しょうが ひじき 枝豆 人参 大根 メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
18	水	煎餅 白湯	ハヤシライス 豆腐とわかめのサラダ バナナ	そぼろ蒸しパン 牛乳	豚肉 竹輪 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	しめじ 玉ねぎ トマト わかめ コーン バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
6	金	煎餅 白湯	豚みそうどん 和風ツナサラダ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ ツナ 牛乳	うどん 砂糖 油 せんべい	人参 大根 玉ねぎ しめじ プロッコリー コーン バナナ	
7	土	煎餅 白湯	豚みそうどん 和風ツナサラダ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ ツナ 牛乳	うどん 砂糖 油 せんべい	人参 大根 玉ねぎ しめじ プロッコリー コーン バナナ	
23	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の胡麻サラダ みそ汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい (乳児)白湯 (幼児)お茶	鶏肉 竹輪 練りごま 油揚げ みそ ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 せんべい	切り干し大根 きゅうり 人参 白菜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
10	火	煎餅 白湯	ごはん プリンコギ 卵とトマトのスープ バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 ごま 卵 なると 牛乳	米 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉 食パン いちごジャム	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 えのき にら トマト ほうれん草 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
25	水	煎餅 白湯	コッペパン カレーシチュー ほうれん草の白和え (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	枝豆ごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	ウインナー 豆乳 ごま 木綿豆腐 しらす チーズ(幼児)	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 米	玉ねぎ 人参 キャベツ ひじき ほうれん草 枝豆 オレンジ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
12	木	煎餅 白湯	ごはん かじきの竜田揚げ もやしの中華和え パンプキンスープ メロン	(12) シュガートースト 牛乳 (26) パウンドケーキ 牛乳	かじき ごま ウインナー 牛乳 (26) 卵	米 片栗粉 ごま油 油 砂糖 無塩バター (12)食パン (26)小麦粉 グラニュー糖	にんにく しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ 人参 メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
13	金	煎餅 白湯	他人丼 プロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	マカロニミートソース 牛乳	豚肉 卵 しらす みそ 牛乳	米 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 プロッコリー もやし にら オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
27	土	煎餅 白湯	炊き込みごはん ウインナーのケチャップ炒め みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	油揚げ ウインナー みそ 牛乳	米 おふ 油 せんべい	ひじき 人参 玉ねぎ わかめ オレンジ	
30	月	煎餅 白湯	ごはん 鮭のマヨキャロット焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	肉みそうどん 牛乳	鮭 ごま かにかま 木綿豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 うどん ごま油 片栗粉	人参 なめこ 玉ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ ピーマン にんにく しょうが	おむすび (ふりかけ) お茶
31	火	煎餅 白湯	ごはん 筑前煮 つみれの澄まし汁 バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 竹輪 つみれ 牛乳 木綿豆腐 スキムミルク	米 砂糖 油 ホットケーキミックス グラニュー糖	大根 いんげん れんこん 人参 玉ねぎ しめじ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
19	木	煎餅 白湯	野菜あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮 わかめスープ (幼児)ミニゼリー (乳児)オレンジ	五平もち 牛乳	豚肉 なると みそ ごま 牛乳	中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 米	白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ わかめ えのき 長ねぎ オレンジ(乳児)	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。

～今月のレシピ～ “そぼろ蒸しパン”

<材料> 1人分

・ホットケーキミックス 20g

・牛乳 20g ・砂糖 1g

・豚ひき肉 10g ・玉ねぎ 12g

◎オイスターソース 1g

◎砂糖 0.2g ・片栗粉 1g



<作り方>

- ホットケーキミックス、牛乳、砂糖を混ぜ合わせて生地を作る。
- 豚肉と玉ねぎは◎の調味料と一緒に炒めて水溶き片栗粉を加えて餡を作る。
- 1の生地をアルミカップに流し入れ、2の餡を冷まして真ん中に乗せ蒸す。

☆肉まん風の人気のおやつです♪