

献立表

平成28年5月

青梅みどり第二保育園

日	曜	献立名		材料名		
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	ごはん みそ汁(しめじ・三つ葉) 生姜焼き たけのこの煮物	メロンパン 牛乳 果物	米 三温糖 メロンパン	削り節 昆布 豚ロース肉 牛乳	しめじ 三つ葉 生姜 たけのこ 人参 空豆 果物
6	金	こいのぼりライス キャベツスープ ブロッコリーサラダ	フルーツサンド(乳児) ケーキ(幼児) 麦茶	米 なたね油 三温糖 クラッカー	たまご 鶏ひき肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン アスパラガス ミニトマト キャベツ ブロッコリー 人参 とうもろこし缶
7	土	マーボー丼 みそ汁(大根・人参) 三色浸し	ジャムサンド 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 片栗粉 食パン マーガリン	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 煮干し 削り節 牛乳	ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜 果物
9	月	グリーンピースごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏の甘辛煮 切り昆布煮付け	焼きうどん 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 うどん	昆布 みそ 煮干し 削り節 鶏もも肉 ちくわ 牛乳	グリーンピース なめこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 果物
10	火	タンダーリーチキンサンド きのこスープ コールスローサラダ	人参おにぎり 牛乳 果物	ロールパン マヨネーズ 米 ごま	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	えのきたけ しめじ 椎茸 ほうれん草 とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 人参 果物
11	水	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) 銀だらの煮付け かぼちゃのいとこ煮	ドーナツ 牛乳 果物	米 三温糖 薄力粉 なたね油	昆布 わかめ 木綿豆腐 煮干し 削り節 みそ 牛乳 銀だら 小豆	かぼちゃ とうもろこし缶 果物
12	木	醤油ラーメン 鮭の塩焼き ポイルブロッコリー	ひじきごはん 牛乳 果物	中華麺 三温糖 ごま油 米	昆布 削り節 鮭 牛乳 ひじき 油揚げ	人参 ねぎ もやし ほうれん草 とうもろこし缶 ブロッコリー えのきたけ 果物
13	金	親子丼 みそ汁(人参・キャベツ) 小松菜の中華風サラダ	スノーボールクッキー 麦茶 ヨーグルト	米 なたね油 三温糖 ごま油 ごま 薄力粉 バター 粉糖	鶏もも肉 たまご みそ 削り節 煮干し ヨーグルト	玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 小松菜 えのきたけ
14	土	マーガリンサンド 野菜スープ(チンゲン菜・人参) 豚とアスパラの煮物	ぞうすい 牛乳 果物	食パン マーガリン じゃがいも なたね油 米	豚もも肉 牛乳 削り節 煮干し	人参 チンゲン菜 えのきたけ アスパラガス 玉ねぎ 大根 小松菜 果物
16	月	ごはん みそ汁(しめじ・三つ葉) 生姜焼き たけのこの煮物	メロンパン 牛乳 果物	米 三温糖 メロンパン	削り節 昆布 豚ロース肉 牛乳	しめじ 三つ葉 生姜 たけのこ 人参 空豆 果物
17	火	白パン コーンスープ えびフライ マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 果物	白パン バター 薄力粉 パン粉 なたね油 マカロニ マヨネーズ 米 三温糖	牛乳 えび たまご ツナ やきのり	とうもろこし缶 玉ねぎ きゅうり 人参 グリーンピース 果物
18	水	納豆ごはん みそ汁(なす・油揚げ) あじのかば焼き(乳児・さわら) もやしサラダ	お好み焼き 牛乳 果物	米 薄力粉 三温糖 ごま油 マヨネーズ	納豆 油揚げ みそ 煮干し 削り節 あじ さわら 牛乳 チーズ	なす もやし きゅうり 人参 キャベツ 果物
19	木	カレーうどん 高野豆腐の煮物 いんげんごま和え	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	うどん 三温糖 ごま 薄力粉 なたね油 黒糖	削り節 昆布 高野豆腐 鶏もも肉 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 果物
20	金	ごはん すまし汁(小松菜・えのき) 和風ハンバーグ 切干大根サラダ	フルーツボンチ 牛乳 クラッカー	米 パン粉 なたね油 三温糖 クラッカー	削り節 昆布 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	小松菜 えのきたけ 玉ねぎ 椎茸 切干大根 きゅうり 人参 もも缶 みかん缶 パナナ りんご
21	土	マーボー丼 みそ汁(大根・人参) 三色浸し	ジャムサンド 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 片栗粉 食パン マーガリン	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 煮干し 削り節 牛乳	ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜 果物
23	月	グリーンピースごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏の甘辛煮 切り昆布煮付け	焼きうどん 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 うどん	昆布 みそ 煮干し 削り節 鶏もも肉 ちくわ 牛乳	グリーンピース なめこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 果物
24	火	タンダーリーチキンサンド きのこスープ コールスローサラダ	人参おにぎり 牛乳 果物	ロールパン マヨネーズ 米 ごま	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	えのきたけ しめじ 椎茸 ほうれん草 とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 人参 果物

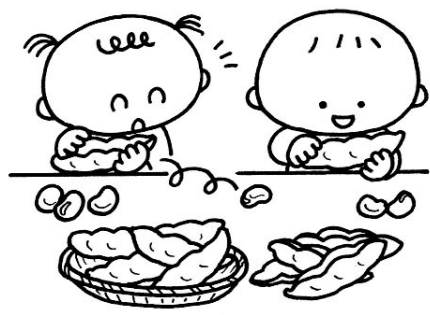
25	水	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) 銀だらの煮付け かぼちゃのいとこ煮	ドーナツ 牛乳 果物	米 三温糖 薄力粉 なたね油	昆布 わかめ 木綿豆腐 煮干し 削り節 みそ 牛乳 銀だら 小豆	かぼちゃ とうもろこし缶 果物
26	木	醤油ラーメン 鮭の塩焼き ポイルブロッコリー	ひじきごはん 牛乳 果物	中華麺 三温糖 ごま油 米	昆布 削り節 鮭 牛乳 ひじき 油揚げ	人参 ねぎ もやし ほうれん草 とうもろこし缶 ブロッコリー えのきたけ 果物
27	金	親子丼 みそ汁(人参・キャベツ) 小松菜の中華風サラダ	スノーボールクッキー 麦茶 ヨーグルト	米 なたね油 三温糖 ごま油 ごま 薄力粉 バター 粉糖	鶏もも肉 たまご みそ 削り節 煮干し ヨーグルト	玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 小松菜 えのきたけ
28	土	マーガリンサンド 野菜スープ(チンゲン菜・人参) 豚とアスパラの煮物	ぞうすい 牛乳 果物	食パン マーガリン じゃがいも なたね油 米	豚もも肉 牛乳 削り節 煮干し	人参 チンゲン菜 えのきたけ アスパラガス 玉ねぎ 大根 小松菜 果物
30	月	ポークハヤシライス わかめスープ いんげんサラダ	パインケーキ 牛乳 果物	米 なたね油 バター ごま マヨネーズ 薄力粉 三温糖	豚もも肉 わかめ 牛乳 たまご スキムミルク	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 グリンピース 椎茸 ねぎ いんげん もやし 果物
31	火	レーズンパン トマトスープ 鮭のムニエル キャベツとコーンのソテー	かんぴょうまき おいなりさん 牛乳 果物	レーズンパン マカロニ 三温糖 薄力粉 バター なたね油 米	牛乳 鮭	トマト缶 玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶 果物

☆乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています。
 ☆6日は誕生会です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	493	19.5	16.6
幼児	556	21.7	17.4

... そらまめ ...

そらまめは、さやから出し、塩ゆでして料理に使用できます。
 さやごと焼いて中の豆をそのまま食べてもおいしいです。
 保育園で使用する日は、幼児クラスでさやから
 豆を出す食育を予定しています。



☆ レシピ紹介 スノーボールクッキー ☆

材料<20個分> 13日、27日のメニューです。
 薄力粉・・・130g 無塩バター・・・85g 粉糖・・・15g
 スキムミルク・・・56g 牛乳・・・30g



- < 作り方 >
- 1、バターを湯せんで溶かす。
 - 2、ふるった薄力粉・スキムミルク・バターを混ぜ合わせ、丸められる固さになるように牛乳を加えながら、こねる。
 - 3、生地を20等分に分け、1つ1つを丸める。
 - 4、170℃のオーブンで10～15分焼く。
 - 5、あら熱がとれたら粉糖をつける。