

# しおや保育所給食だより

令和 3年 5月

日	曜	献立	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	き(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン せんべい	バナナ
6	木	米飯 高野豆腐の親子煮 野菜の味噌汁 バナナ	あげ みそ 干わかめ 鶏肉 高野豆腐 木綿豆腐 卵 スキムミルク	米 あられ 砂糖 油	キャベツ たまねぎ さやいんげん ねぎ もやし 干しいたけ 人参 バナナ
7	金	ハヤシライス 大豆サラダ オレンジ	チーズ 水煮大豆 豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油	きゅうり たまねぎ しめじ グリンピース 人参 オレンジ
8	土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
10	月	米飯 厚揚げのえびあんかけ 五色酢の物 バナナ	むきえび あげ 干わかめ 絹厚揚げ 白す干 卵 結び昆布 スキムミルク	米 砂糖 油 せんべい	きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ 人参 バナナ
11	火	パン ひじきオムレツ 付合せ きのこベーコンのスープ オレンジ	ひじき ハム ベーコン 鶏ひき肉 卵 スキムミルク	パン 油 和風ドレッシング クラッカー	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト えのきたけ しめじ ねぎ 人参 オレンジ
12	水	チキンライス ポトフ風スープ スパゲッティサラダ メロン <b>誕生会</b>	ウインナー チーズ 鶏肉 スキムミルク	米 じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ ケーキ	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん(缶) グリンピース 人参 メロン
13	木	米飯 肉豆腐 お浸し バナナ <b>♪マカロニきなこ</b>	豚肉 木綿豆腐 花かつお きなこ スキムミルク	米 砂糖 糸こんにゃく 油 マカロニ	キャベツ はくさい ほうれんそう 大根 えのきたけ ビーマン 人参 バナナ
14	金	パン 揚げ魚のマリーネ かぼちゃのミルクスープ オレンジ	白身魚 ベーコン 牛乳 粉チーズ スキムミルク	パン 砂糖 小麦粉 油 ビスケット	きゅうり たまねぎ トマト かぼちゃ パセリ 人参 オレンジ
15	土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン せんべい	バナナ
17	月	米飯 煮魚 ひじきいり煮 りんご	白身魚 ひじき あげ 絹厚揚げ 平天 スキムミルク	米 油 砂糖 糸こんにゃく ビスケット	しょうが かぼちゃ 干しいたけ 人参 りんご
18	火	パン ポークビーンズ ナムル オレンジ	豚肉 白す干 大豆 結び昆布 スキムミルク	パン じゃがいも ごま 砂糖 油 クッキー	キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし ピーマン 人参 赤パプリカ オレンジ
19	水	ひじきごはん かき卵汁 たまねぎのごま酢和え パイナップル <b>♪りんごヨーグルトケーキ</b>	ひじき かまぼこ 干わかめ 牛乳 卵 鶏肉 白す干 ヨーグルト カルピス	米 ごま 砂糖 油 ホットケーキミックス	きゅうり たまねぎ さやいんげん ねぎ 人参 りんご パイナップル
20	木	パン ごぼうハンバーグ 付合せ チーズスープ りんご	ベーコン 牛乳 粉チーズ 合びき肉 卵 スキムミルク	パン じゃがいも バター パン粉 油 マヨネーズ あられ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ トマト パセリ 人参 りんご
21	金	わかめごはん しっぽくうどん きんぴら煮 オレンジ	鶏肉 豚肉 干しわかめ あげ スキムミルク	米 うどん 油 砂糖 糸こんにゃく カステラ	ごぼう さやいんげん ねぎ 人参 大根 オレンジ
22	土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
24	月	カレーライス ヨーグルトサラダ	牛肉 粉チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 せんべい	たまねぎ グリンピース 人参 バナナ りんご みかん(缶) パイン(缶) 野菜ジュース
25	火	パン みんなでマヨじゅっじゅ ミネストローネ りんご	むきえび シュレッドチーズ ベーコン 結びこんぶ スキムミルク	パン マカロニ さつまいも 油 じゃがいも マヨネーズ おかき	キャベツ セロリー たまねぎ トマト 人参 しめじ りんご
26	水	パン 鮭のイタリア風ソテー ビーフンサラダ オレンジ	生鮭 ハム 生クリーム スキムミルク	パン ビーフン バター マヨネーズ 小麦粉 白ごま 油 ビスケット	キャベツ たまねぎ ほうれんそう パセリ 人参 オレンジ
27	木	米飯 マーボー豆腐 中華風酢の物 バナナ <b>♪チーズホットケーキ</b>	合びき肉 ハム みそ チーズ 牛乳 卵 干わかめ 木綿豆腐 スキムミルク	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ もやし 人参 バナナ
28	金	パン 魚フライのタルタルソース 付合せ 赤いポタージュ りんご	白身魚 卵 牛乳 生クリーム スキムミルク	パン バター パン粉 マヨネーズ 油 小麦粉 パイ	きゅうり たまねぎ トマト 人参 赤パプリカ パセリ りんご
29	土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン せんべい	バナナ
31	月	米飯 いりどり かぼちゃの味噌汁 りんご ★	鶏肉 あげ ちくわ みそ スキムミルク	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 クラッカー	ごぼう たまねぎ れんこん えのきたけ 人参 かぼちゃ さやいんげん ねぎ 干しいたけ りんご



5月5日はこどもの日。“端午(たんご)の節句”ともいわれ、子どものしあわせと心身のすこやかな育ちをねがい、成長を祝う日です。  
柏餅 や ちまき を食べたり、菖蒲(しょうぶ)の葉を入れたお風呂で、よい香りに包まれた薬湯に入るなど、こどもの日ならではの過ごし方で、ゴールデンウィークをゆったりと過ごされてはいかがでしょうか。



…『地産地消の日』

昼食の全材料使用料のうち  
50%以上が香川県産です。



…『手作りおやつの日』