

しおや保育所給食だより

令和 6年 5月

日	曜	献立	3色分類		
			赤(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	緑(体の調子を整える)
1	水	米飯 厚揚げのひき肉煮 キャベツの味噌汁 バナナ	絹厚揚げ 合びき肉 あげ みそ	精白米 ジャがいも 油 砂糖	たまねぎ 干しいたけ ピーマン 人参 キャベツ ねぎ バナナ
2	木	米飯 ひじきオムレツ お浸し 五目煮豆 りんご	卵 鶏ひき肉 ひじき 花かつお 大豆	精白米 油 こんにやく 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン ごぼう れんこん 干しいたけ りんご グリーンピース
7	火	米飯 高野豆腐の親子煮 マカロニサラダ オレンジ	高野豆腐 鶏肉 卵 チーズ	精白米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	ピーマン 人参 たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ オレンジ
8	水	海の幸ピラフ とんかつ ごま和え 春野菜の味噌汁 メロン 誕生会	ひじき えび 卵 豚肉 白す干 木綿豆腐 干わかめ あげ みそ	精白米 バター 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ 人参 ねぎ メロン
9	木	パン ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	大豆 豚肉 ハム	パン ジャがいも 油 フレンチドレッシング	たまねぎ ピーマン 人参 キャベツ きゅうり パイン(缶) バナナ
10	金	米飯 豆腐のよせあげ 付合せ 卵スープ パイナップル ♪フルーツヨーグルト	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 干わかめ	精白米 黒ごま 砂糖 片栗粉 油 スパゲッティ	人参 ごぼう グリンピース キャベツ ねぎ パインアップル
11	土	パン バナナ 牛乳	牛乳	パン	バナナ
13	月	米飯 肉じゃが 豆腐清汁 バナナ	牛肉 ちくわ 木綿豆腐 あげ 干わかめ	精白米 ジャがいも 糸こんにやく 油 砂糖	たまねぎ 人参 グリンピース ねぎ バナナ
14	火	パン かぼちゃのシチュー きゃべつのごまサラダ オレンジ ♪マカロニきなこ	鶏肉 牛乳 粉チーズ ウィナー みそ	パン 油 バター 小麦粉 ごま マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし オレンジ
15	水	わかめごはん しっぽくうどん ナムル パイナップル	干わかめ 鶏肉 あげ	精白米 うどんごま 砂糖 ごま油	大根 人参 ねぎ ほうれんそう もやし しめじ パインアップル
16	木	パン 白身魚のりんごソース かぼちゃサラダ 野菜スープ りんご	白身魚 卵 シーチキン 干わかめ	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	りんご かぼちゃ 人参 きゅうり ねぎ レーズン たまねぎ もやし
17	金	米飯 肉豆腐 ★ 酢の物 いちご	木綿豆腐 豚肉 卵 干わかめ あげ	精白米 糸こんにやく 砂糖 油	はくさい 大根 えのきたけ 人参 ほうれんそう きゅうり もやし いちご
18	土	パン バナナ 牛乳	牛乳	パン	バナナ
20	月	カレーライス 大豆サラダ バナナ	牛肉 粉チーズ 大豆 チーズ	精白米 ジャがいも 油 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ 人参 グリンピース きゅうり バナナ
21	火	パン 磯卵焼き 付合せ オニオンスープ キウイ	卵 干わかめ ベーコン	パン 油 ジャがいも	人参 たまねぎ ねぎ ゴールドキウイ
22	水	米飯 いりどり きのこベーコンのスープ オレンジ ♪手づくりプリン	鶏肉 ちくわ ベーコン	精白米 ジャがいも こんにやく 油 砂糖	ごぼう れんこん 人参 干しいたけ ねぎ さやいんげん しめじ えのきたけ たまねぎ オレンジ
23	木	米飯 鶏肉のからあげ 付合せ ひじきいり煮 バナナ	鶏肉 ひじき 平天 あげ	精白米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 糸こんにやく	きゅうり トマト 人参 干しいたけ バナナ
24	金	パン さばの甘酢あんかけ チーズスープ りんご	さば ベーコン 卵 粉チーズ	パン 片栗粉 油 砂糖 バター ジャがいも パン粉	人参 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン パセリ りんご
25	土	パン バナナ 牛乳	牛乳	パン	バナナ
27	月	米飯 マーボー豆腐 はるさめの酢の物 バナナ	木綿豆腐 合びき肉 みそ 卵 干わかめ ハム	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 はるさめ	人参 たまねぎ ねぎ きゅうり バナナ
28	火	パン ハンバーグ ごま和え 豆乳スープ りんご	合びき肉 牛乳 卵 白す干 ベーコン 豆乳	パン パン粉 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ りんご
29	水	ひじきごはん かぼちゃのバター煮 そうめんみそ汁 オレンジ	ひじき 鶏肉 ベーコン あげ 干わかめ みそ	精白米 油 砂糖 バター そうめん	人参 さやいんげん かぼちゃ 大根 ねぎ オレンジ
30	木	米飯 納豆かきあげ お浸し 切干大根いり煮 りんご ♪レーズンバナナマフィン	納豆 えび 卵 大豆 あげ	精白米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖	人参 たまねぎ ねぎ 刻み昆布 ほうれんそう キャベツ 切干大根 干しいたけ りんご
31	金	パン 白身魚のカレームニエル サラダ ポトフ パイナップル	白身魚 ウィナー	パン 小麦粉 油 ジャがいも 和風ドレッシング	キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ パインアップル

先日、しおや保育所の園庭で育てていた玉ねぎを、ばんだ組さんが収穫しました。スーパーマーケットで売られているような立派な玉ねぎがたくさんありました。それらを使って、ホットプレートで炒めたものと、スライスした生たまねぎの味を食べ比べてみました。味は塩・こしょうのみですが、「いためたらあまかったよ」、「おいしかった」という声がたくさん聞こえてきました。次は夏野菜作りにチャレンジしたいです。



★ …『地産地消の日』
昼食の全材料使用量のうち
50%以上が香川県産です。
♪ …『手作りおやつの日』