



5月 給食献立

平成29年度 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	月	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の生姜煮 ひじき煮 味噌汁	牛乳 スティックケーキ	豚肉・ちくわ 厚揚げ・味噌 牛乳・鶏卵 チーズ	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ひじき・インゲン ねぎ	米・上白糖 なたね油 ホットケーキミックス ごま
2	火	牛乳 せんべい	チキンライス 星のコロッケ マカロニサラダ ウインナースープ	牛乳 みかんサンド	鶏肉 ウインナー 牛乳 ホイップ	玉ねぎ・ミックスベジタブル トマトケチャップ きゅうり・人参・キャベツ ブロッコリー・みかん缶	米・なたね油 星のコロッケ・植物油 マカロニ・マヨネーズ ドッグパン
6	土	牛乳 せんべい	じゃこチャーハン 味噌汁 りんご	牛乳 お菓子	ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ コーン かぼちゃ・りんご	米 なたね油
8	月	牛乳 クッキー	親子丼 白菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉・鶏卵 かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば のり・白菜 人参・わかめ しめじ・ねぎ	米・上白糖 おつゆ麩 マシュマロ リッツ
9	火	牛乳 チーズ	ご飯 プルコギ 小松菜のナムル 玉子スープ	牛乳 スコーン	牛肉 鶏卵 牛乳 チーズ	もやし・玉ねぎ・人参 にら・小松菜 椎茸・ねぎ 干しぶどう	米・上白糖・ごま油 黒ごま 小麦粉 有塩バター・いちごジャム
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ スープ	牛乳 ふのラスク	牛乳	トマトケチャップ ブロッコリー パプリカ・玉ねぎ 人参・コーン・パセリ	米・かぼちゃコロッケ なたね油・マヨネーズ おつゆ麩 マーガリン・上白糖
11	木	牛乳 せんべい	ご飯 赤魚の生姜煮 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 ピザトースト	赤魚・ちくわ 揚げ・味噌 牛乳 ウインナー・チーズ	しょうが・切干大根・人参 グリンピース・玉ねぎ ねぎ・トマトケチャップ ピーマン・コーン	米 上白糖 食パン
12	金	牛乳 おさかな せんべい	ラーメン さつまいもと鶏肉の煮物 バナナ	お茶 チヂミ	焼き豚・なると 鶏肉 牛乳・豚ミンチ 鶏卵	もやし・わかめ にら・ねぎ・人参 インゲン・バナナ 玉ねぎ・レモン果汁	中華そば・ごま油 さつまいも 上白糖 小麦粉
15	月	牛乳 クッキー	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 オレンジ寒天 お菓子	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 きゅうり・わかめ ねぎ	米・なたね油 片栗粉・春雨 マヨネーズ・寒天 オレンジジュース・上白糖
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カレーのごま醤油焼き ひじき大豆 味噌汁	牛乳 じゃがバター焼き	カレイ・大豆 揚げ 味噌 牛乳	ひじき・人参 インゲン・もやし ねぎ パセリ	米 ごま・上白糖 じゃが芋 有塩バター
17	水	牛乳 せんべい	えんどう豆ごはん 野菜入り厚焼き卵 小松菜とさつまいもの和え物 にゅうめん汁	牛乳 ジャムサンド	鶏卵・鶏ミンチ さつまいも揚げ かつお節 牛乳	えんどう豆・玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン トマトケチャップ・小松菜 みつば	米・なたね油 上白糖・そうめん 食パン・マーガリン いちごジャム

☆5月5日はこどもの日☆

☆こいのぼりの由来☆

鯉のぼりは、中国の登竜門の故事に由来しています。『鯉の滝登り』ですね。

黄河の上流の急な流れを鯉が上るとい事から、鯉は出世魚として考えられ、

子供の立身出世の象徴として、江戸時代から盛んに立てられるようになったそうです。

また子供が生まれた家では、「この家の子どもをお守りください」と天の神様に向かって

目印にたてたという話もあります。

5月2日にこどもの日のメニューを提供します。



日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	木	牛乳 バナナ	ご飯 肉じゃが 白菜の昆布和え 味噌汁	牛乳 セサミクッキー	牛肉 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ 絹さや・白菜 きゅうり・塩昆布 えのき・ねぎ・バナナ	米・じゃが芋・糸こんにゃく なたね油・上白糖 おつゆ麩・小麦粉 有塩バター・ごま
19	金	牛乳 おさかな せんべい	菜飯 鶏の唐揚げ キャベツのゴマドレサラダ スープ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 牛乳 ホイップ	菜めしの素・キャベツ・コーン 人参・水菜・かぼちゃ 玉ねぎ・パセリ みかん缶・白桃缶	米・小麦粉・片栗粉 なたね油 ごまだれ プリンミックス
20	土	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ ストロベリーゼリー	牛乳 お菓子	豚肉 牛乳	もやし・キャベツ 人参・ねぎ チンゲン菜・玉ねぎ 椎茸	中華そば
22	月	牛乳 チーズ	ビーンズカレー コールスローサラダ りんご	牛乳 ホットケーキ	豚ミンチ 大豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり りんご	米・カレールー なたね油・マヨネーズ ホットケーキ メープルシロップ
23	火	牛乳 バナナ	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め もやしのごま和え すまし汁	牛乳 もちもちポテト	厚揚げ・豚肉 味噌 牛乳 チーズ	人参・玉ねぎ・絹さや もやし・わかめ・みつば バナナ トマトケチャップ	米・なたね油・上白糖 片栗粉・ごま おつゆ麩・じゃが芋 マヨネーズ
24	水	牛乳 おさかな せんべい	ご飯 鶏肉の香味焼き インゲンのツナ和え 中華スープ	お茶 バナナヨーグルト	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	しょうが・ねぎ インゲン・人参 大根・玉ねぎ にら・バナナ	米 上白糖・ごま油 なたね油 コーンフレーク
25	木	牛乳 せんべい	ご飯 たらの白みそ焼き じゃが芋と平天の煮物 すまし汁	牛乳 シュガートースト	たら・白味噌 平天 豆腐 牛乳	人参 わかめ えのき ねぎ	米・上白糖 じゃが芋 食パン マーガリン・グラニュー糖
26	金	牛乳 ビスケット	ご飯 かき揚げ キャベツのポン酢和え 味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁	ちくわ・鶏卵 ささみ 味噌 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 小松菜・大根 白桃缶・みかん缶 みつば・キャベツ・コーン	米・小麦粉 ポン酢 なたね油 杏仁豆腐
27	土	牛乳 せんべい	にゅうめん 金平ごぼう バナナ	牛乳 お菓子	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・しめじ 人参・ねぎ ごぼう 絹さや・バナナ	そうめん 上白糖 ごま油 ごま
29	月	牛乳 クッキー	牛肉とごぼうの甘辛丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト	牛肉 かつお節 豆腐・揚げ 味噌・牛乳	玉ねぎ・人参・ごぼう 小松菜・ねぎ コーン・わかめ 青のり	米 上白糖 なたね油 ポテト
30	火	牛乳 オレンジ	ご飯 豚肉のカレー炒め 大根のツナ和え スープ	牛乳 バナナ蒸しパン	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・パプリカ ピーマン・大根 人参・ほうれん草 オレンジ・バナナ	米・カレー粉 なたね油 ホットケーキミックス 上白糖
31	水	牛乳 おさかな せんべい	ご飯 肉団子の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 味噌汁	牛乳 パンせんべい	ミートボール 味噌 牛乳 粉チーズ	白菜・しめじ・人参 玉ねぎ・ねぎ ブロッコリー ごぼう・パセリ	米・上白糖 ごま・片栗粉 食パン マヨネーズ

