



2021年5月

5月 献立表



関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ ○午前おやつ◎午後おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	お子様スパゲティー じゃがいものスープ バナナ	○ビスコ ○牛乳 ◎牛乳 ◎ビスケット	鶏ひき肉、牛乳	こまつな、たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、バナナ	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも	トマトケチャップ、食塩、鶏がらだし、ビスコ、マリービスケット
6 木	チキンカレー 大豆のころころサラダ オレンジ	○塩せんべい ○牛乳 ◎牛乳 ◎蒸しさつまいも	鶏もも肉、大豆水煮缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、ソフトサラダ、さつまいも	水、カレールウ、マヨドレ、こいくちしょうゆ
7 金	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのツナ和え 野菜スープ	○クラッカー ○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きうどん	さけ、ツナ缶、豚ひき肉、かつお節	スイートコーン、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、キャベツ、青ピーマン	うるち米、上白糖、うどん、炒め油	食塩、清酒、マヨドレ、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、クラッカー
8 土	ごはん 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎牛乳 ◎マリービスケット	豚肉、木綿豆腐	キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、調合油	焼き肉のたれ、かつおだし、米みそ、星たべよ、マリービスケット
10 月	ごはん たらの南蛮漬け キャベツのおかか和え 小松菜のすまし汁	○マリービスケット ○牛乳 ◎牛乳 ◎かぼちゃ茶巾	すけとうだら、おかか	たまねぎ、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖	食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、蒸しかまぼこ、マリービスケット
11 火	ロールパン チキンピカタ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	○クラッカー ○牛乳 ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、調製豆乳	かぼちゃ、干しぶどう、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	ロールパン、薄力粉、調合油、うるち米、いりごま	食塩、清酒、ベーキングパウダー、トマトケチャップ、パセリ、ハム、マヨドレ、鶏がらだし、クラッカー、水
12 水	三色そぼろ丼 大根の味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎牛乳 ◎麩のラスク	高野豆腐、鶏ひき肉	にんじん、ほうれんそう、乾燥わかめ、だいこん、葉ねぎ	うるち米、調合油、上白糖、ごま油、釜焼きふ、食塩不使用バター	かつお・昆布だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、米みそ、星たべよ
13 木	ごはん 筑前煮 白菜の和え物 キャベツのすまし汁	○ウエハース ○牛乳 ◎牛乳 ◎プレーン蒸しパン	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	れんこん、にんじん、だいこん、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、ぶなしめじ、葉ねぎ	うるち米、板こんにやく、上白糖、ホットケーキミックス、調合油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、ウエハース
14 金	ごはん ポークビーンズ もやしの和え物 中華スープ	○どうぶつビスケット ○牛乳 ◎牛乳 ◎ジャムサンド	豚肉、大豆水煮缶	たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、はくさい、スイートコーン、いちごジャム	うるち米、じゃがいも、上白糖、調合油、はるさめ、食パン	トマトピューレー、鶏がらだし、食塩、トマトケチャップ、パセリ、こいくちしょうゆ、ハム、たべっ子どうぶつ
15 土	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ オレンジ	○ビスコ ○牛乳 ◎牛乳 ◎塩せんべい	牛もも肉	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、スイートコーン、にんじん、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、食塩不使用バター、調合油	ハヤシルウ、マヨドレ、ビスコ、星たべよ
17 月	ごはん 鶏肉の和風あんかけ ゆでブロッコリー じゃがいもとキャベツの味噌汁	○クラッカー ○牛乳 ◎牛乳 ◎にんじんクッキー	鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、えのきたけ、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、葉ねぎ	うるち米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、かつお・昆布だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、米みそ、クラッカー、ベーキングパウダー
18 火	コーンツナピラフ 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも かぼちゃのスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎牛乳 ◎フルーツヨーグルト	ツナ缶、鶏ひき肉、木綿豆腐、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、しょうが、かぼちゃ、こまつな、白桃缶、みかん缶、バナナ	うるち米、調合油、食塩不使用バター、かたくり粉、じゃがいも	コンソメ、パセリ、食塩、米みそ、こしょう、鶏がらだし、星たべよ
19 水	ごはん(完了) 白身魚の新緑揚げ 大根とハムの和え物 白菜の味噌汁	○どうぶつビスケット ○牛乳 ◎牛乳 ◎さつまいものバター焼き	すけとうだら	あおのり、切干しいんこん、きゅうり、はくさい、にんじん、こまつな	うるち米、薄力粉、調合油、上白糖、さつまいも、食塩不使用バター	食塩、ハム、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、たべっ子どうぶつ

20 木	ごはん(完了) 油淋鶏 チャブチエ 豆腐チゲ	○ウエハース ○牛乳 ◎牛乳 ◎ごま団子	鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、こしあん	長ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、だいこん	うるち米、上白糖、ごま油、かたくり粉、調合油、緑豆はるさめ、ごま、いりごま	穀物酢、こいくちしょうゆ、合成清酒、おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、米みそ、ウエハース
21 金	食パン(完了) 鶏肉のトマト煮 れんこんのごまマヨ和え コーンスープ	○クラッカー ○牛乳 ◎牛乳 ◎じゃこおにぎり	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、こまつな、にんじん、ほうれんそう、スイートコーン	食パン、じゃがいも、ごま、うるち米、調合油	トマトピューレー、鶏がらだし、ウスターソース、マヨドレ、こいくちしょうゆ、コーンクリームスープ、クラッカー
22 土	お子様スバゲティー じゃがいものスープ バナナ	○星たべよせんべい ○牛乳 ◎牛乳 ◎どうぶつビスケット	鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、バナナ	スバゲッティ、オリーブ油、じゃがいも	トマケチャップ、食塩、鶏がらだし、星たべよ、たべっ子どうぶつ
24 月	ごはん 肉豆腐 キャベツの酢の物 ほうれん草のすまし汁	○どうぶつビスケット ○牛乳 ◎牛乳 ◎トライフル	鶏ひき肉、焼き豆腐、生クリーム	長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、キャベツ、にんじん、乾燥わかめ、ほうれんそう、だいこん、ぶなしめじ、バナナ、みかん缶、いちごジャム	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし、たべっ子どうぶつ、スポンジケーキ
25 火	マーボー丼 アスパラとトマトの和え物 春雨スープ	○クラッカー ○牛乳 ◎牛乳 ◎ピザ風ポテト	木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、アスパラガス、きゅうり、トマト、はくさい、乾燥わかめ、スイートコーン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、調合油、緑豆はるさめ、じゃがいも	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、穀物酢、クラッカー、ハム
26 水	ごはん(完了) なすと豚肉の炒め物 切干大根のサラダ かぼちゃの味噌汁	○星たべよせんべい ○牛乳 ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン	豚肉、調製豆乳	なす、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、切干しだいこん、きゅうり、かぼちゃ、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、調合油、上白糖、上新粉、黒砂糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、本みりん、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、星たべよ、ベーキングパウダー
27 木	ごはん(完了) 鮭の酒蒸し さつまいもとひじきの煮物 小松菜の味噌汁	○ウエハース ○牛乳 ◎牛乳 ◎とりそぼろおにぎり	さけ、焼き竹輪、鶏ひき肉	たまねぎ、えのきたけ、レモン、干しひじき、こまつな、にんじん、あおのり	うるち米、さつまいも、調合油、上白糖	食塩、合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ウエハース
28 金	ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	○ビスコ ○牛乳 ◎牛乳 ◎大学かぼちゃ	豚かたろース	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、レモン、パレンシアオレンジ、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも、上白糖、調合油、いりごま	カレールウ、米酢、食塩、ビスコ、こいくちしょうゆ、水
29 土	ごはん 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎牛乳 ◎マリービスケット	豚肉、木綿豆腐	キャベツ、りよくとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、調合油	焼き肉のたれ、かつおだし、米みそ、星たべよ、マリービスケット
31 月	ごはん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のツナ和え じゃがいもの味噌汁	○クラッカー ○牛乳 ◎牛乳 ◎アップルパイ	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、りよくとうもやし、キャベツ、ぶなしめじ、りんご、レモン	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖、ぎょうざの皮	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー

旬の食材～新じゃがいも～

春から初夏にかけて出回る新じゃがいも。みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べることができるのが特徴です。ビタミンB1、ビタミンCやカリウム、ナイアシンを豊富に含みます。カリウムには塩分を排泄する働きがあるため高血圧やむくみ予防にも役立ちます。また新じゃがいもにはレモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれていると言われています。



じゃがいももち

- ・じゃがいも・・・300g
- ・片栗粉・・・大さじ5
- ・砂糖・・・大さじ4
- ・塩・・・少々
- ・醤油・・・大さじ2

- ①じゃがいもは皮をむいてゆでる。
- ②熱いうちにじゃがいもをつぶして片栗粉、砂糖、塩を混ぜて丸める。
- ③ホットプレートで両面がこんがりするまで焼く。
- ④醤油をはけなどで塗って香ばしくなるまでもう一度焼く。

☆じゃがいもの水分が多かったら片栗粉を増やした方がいいです。