

献立予定表

2020年 5月 みつばこども園

日	曜	主食	副食	離乳食	おやつ	
					10時(未満児)	3時(共通)
1	金	ごはん	コーンカレー、ひじきとキャベツのあっさりサラダ、 棒ウインナー、いちご	野菜おじや、マッシュポテト、 バナナ	スキムミルク、 りんご	牛乳、 ★ホットケーキ
2	土	ゆかりご飯	味噌煮込みうどん、鶏肉の甘辛煮、 ほうれん草のごま和え、オレンジ	ほうれん草のおかゆ、 柔らかうどん汁、	スキムミルク、 スティックチーズ	ココアミルク、 お菓子
4	月		みどりの日			
5	火		こどもの日			
6	水		振替休日			
7	木	ロールパン	ポークビーンズ、ブロッコリーとツナの和え物、 バナナ、小松菜としめじのスープ	おかゆ、ブロッコリー煮、バナナ、 野菜スープ	牛乳、 みかん缶	牛乳、 ★人参ケーキ
8	金	ごはん	けんちん煮、ウインナー、南瓜の甘辛煮、清まし汁	おかゆ、南瓜煮、りんご煮、 白菜スープ	スキムミルク、 お菓子	牛乳、 ★ヨーグルト和え
9	土	わかめご飯	揚げ煮魚、キュウリのスティック、うらかみそぼろ、 わかめスープ	おかゆ、魚のボイル、 わかめスープ	スキムミルク、 お菓子	ココアミルク、 お菓子
11	月	ごはん	すき焼き風煮、卵焼き、納豆、なすびと大根のみそ汁	おかゆ、うどん煮、りんご煮、 なすびスープ	スキムミルク、 バナナ	ココアミルク、 ★じゃこおやき
12	火	黒糖パン	ほうれん草と鶏ひき肉のスパゲティ、ボイルキャベツ、 ミートボール、ポテトスープ	おかゆ、ほうれん草煮、 ポテトスープ	牛乳、 コーンフレーク	牛乳、 お菓子
13	水	麦ごはん	すり身のオランダ揚げ、切り干し大根の煮物、 キュウりのしそもみ、ふとエノキのすまし汁	おかゆ、野菜煮、バナナ、 豆腐スープ	スキムミルク、 お菓子	アップルジュース、 小袋菓子
14	木	デンニッシュパン	ひじき入りカレー炒め、ブロッコリー煮、 チキンバー、もやしスープ	おかゆ、ひじきとポテト煮、 ブロッコリースープ	牛乳、 モモ缶	牛乳、★もちもち チーズパン
15	金	ごはん	魚のフライと野菜あんかけ、スパゲティサラダ、 トマト、五目汁	おかゆ、魚の野菜煮、トマト煮、 ほうれん草スープ	スキムミルク、 りんご	牛乳、 ★芋蒸しパン
16	土	ゆかりご飯	肉団子と春雨のスープ、仲良しサラダ、 フライドポテト、オレンジ	おかゆ、そばろスープ、ポテト 煮、	スキムミルク、 スティックチーズ	ココアミルク、 お菓子
18	月	ごはん	高野豆腐と南瓜の含め煮、炒り卵、納豆、 しめじと大根の味噌汁	おかゆ、南瓜煮、リンゴ煮、 大根スープ	スキムミルク、 バナナ	ココアミルク、 ★黒ごまクッキー
19	火	ロールパン	焼きそば、いんげんのごまよごし、さつま芋煮、かき玉汁	おかゆ、さつまいも煮、野菜スー プ	牛乳、 野菜スティック	牛乳、 お菓子
20	水		お誕生日会(4月・5月)	トマトがゆ、ほうれん草のそばろ 煮、バナナ、野菜スープ	スキムミルク、 お菓子	カルピス、 小袋菓子
21	木	黒糖パン	魚のごまフリッター、ボイルキャベツ、紅白煮、 コーンスープ	おかゆ、紅白煮、魚のボイル、 キャベツスープ	牛乳、 みかん缶	牛乳、 ★ブラマンジェ
22	金	ごはん	豚汁、春雨の酢の物、赤ウインナー、バナナ	おかゆ、具沢山スープ、バナナ	スキムミルク、 りんご	牛乳、 ★南瓜のおとし焼き
23	土	わかめご飯	ささ身フライ、きゅうりともやしのナムル、ひじきの煮物、 コーン中華スープ	おかゆ、ささ身とひじき煮、 野菜スープ	スキムミルク、 お菓子	ココアミルク、 お菓子
25	月	ごはん	大豆の五目煮、卵焼き、納豆、豆腐とわかめの味噌汁	おかゆ、じゃが煮、りんご煮、 豆腐スープ	スキムミルク、 バナナ	ココアミルク、★ 野菜クラッカー
26	火	デンニッシュパン	ちゃんぽん、大豆のサラダ、ほっこり揚げかぼちゃ、 りんご	おかゆ、キャベツスープ、南瓜 煮、バナナ	牛乳、 コーンフレーク	牛乳、 お菓子
27	水	麦ごはん	豆腐ハンバーグ、ポテトの青のりまぶし、きんぴら、 清まし汁	おかゆ、豆腐団子、マッシュポテ ト、スープ、バナナ	スキムミルク、 お菓子	オレンジジュース、 小袋菓子
28	木	ロールパン	白身魚のタルタルソースかけ、トマト、ブロッコリー煮、 にんじん甘煮、わかめと玉葱のスープ	おかゆ、魚とブロッコリー煮、 トマト煮、野菜スープ	牛乳、 オレンジ	牛乳、 ★フルーツ寒天
29	金	ごはん	ハヤシライス、卵サラダ、いんげんとちくわ煮、バナナ	野菜おじや、マッシュポテト、 バナナ	スキムミルク、 りんご	牛乳、 ★ビザトースト
30	土	ゆかりご飯	ツナ焼きサンガ、ボイルキャベツ、スパゲティ、 大根のスープ	おかゆ、キャベツ煮、りんご煮、 大根スープ	スキムミルク、 お菓子	ココアミルク、 お菓子

★印は手作りおやつです

四月・五月のお誕生日会メニュー

- ★チキンライスのおにぎり
- ★マカロニグラタン ★アスパラソテー
- ★トマト ★みかんゼリー
- ★ほうれん草のスープ



手作りおやつレシピ

★もちもちチーズパン

<材料 10個分>

・白玉粉 90g ・牛乳 110g ・粉チーズ 30g ・サラダ油 10g

<作り方>

- ①ボールに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら白玉粉のつぶがなくなるまで練ります
- ②耳たぶくらいの柔らかさになったら粉チーズとサラダ油をくわえてさらに練ります
- ③②を10等分にし、ピンポン玉くらいの大きさに丸める
- ④鉄板にクッキングシートを敷き、③を手のひらで軽くつぶして間隔をあげながらならべ、170℃のオーブンで10～12分焼きます

