



5月の献立表



令和2年5月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。△は、白ご飯です。	●かつおのから揚げ甘酢漬け 材料 ・かつお 4切 ・揚げ油 ・生姜汁 少々 ・酢 3g ・酒 少々 ・砂糖 3g ・玉葱 20g ・醤油 3g ・人参 5g ・ピーマン 10g 作り方 ①かつおは酒と生姜汁につけて臭みをとる。 ②野菜は千切りにして、湯がく。 ③①を水切りをし、片栗粉をまぶして揚げる。 ④酢・砂糖・醤油は、お好みで合わせ、野菜を混ぜてかつおを熱いうちに漬け込む。			1 以上児→箸のみ ・ピースご飯・ナポリタンスパゲティ ・キスの天ぷら・きゅうりの酢付け ・鶏肉のさっぱり焼き・メロン	2 カルボナーラ風 わかめの酢の物 オレンジ スパゲティ 玉葱 ニンニク バター 粉チーズ
3歳未満児追加食					味噌汁(茄子・うす揚げ) お茶・柏餅	△ 清汁(ほうれん草・卵)
おやつ						
3歳以上児	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 炒り鶏 きびなごの天ぷら みかん △ コンソメスープ(春雨・チンゲン菜) 人参グラッセ	8 麻婆春雨 ナムル りんご のり巻きおにぎり ポテトチーズ焼き	9 和風ラーメン トマトサラダ バナナ △ 煮豆のおとし揚げ
3歳未満児追加食				牛乳・黒糖蒸しパン	ミルク・おかし	
おやつ						
3歳以上児	11 キャベツと卵の炒め物 ししゃもの姿揚げ トマト・オレンジ	12 鮭の西京焼き 野菜サラダ バナナ	13 クラムチャウダー 変わりごま和え りんご 鶏肉 あさり じゃが芋 玉葱 人参 バター 小麦粉	14 和風ハンバーグ 金平れんこん みかん わかめご飯、清汁(玉葱・麩) 小田巻蒸し	15 豆腐のトマト煮 竹の子の唐揚げ バナナ △ 味噌汁(茄子・葱) 小倉煮	16 ミートスパゲティ 二色香味付 オレンジ △ コーンポタージュ
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(豆腐・葱) 大根のお焼き	△ 人参グラタンスープ、湯豆腐	△ 春巻き			
おやつ	お茶・南瓜団子	ミルク・おかし	牛乳・ポンポンドーナツ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	18 ポテトサラダのスコッチエッグ ひじきの炒め煮 りんご	19 【バイキング】 ・タンドリーチキン・スパゲティサラダ ・揚げ出し豆腐・じゃこ酢和え ・えびの甘煮・みかん・バナナ	20 カレーシチュー 切干大根のハリハリづけ オレンジ	21 松風焼き 茹で野菜のサラダ バナナ 人参ご飯、清汁(オクラ・玉葱) 卵豆腐	22 【誕生会】 豆腐とれんこんの揚げ饅頭 小松菜のカリカリじゃこのお浸し みかん ふりかけご飯、コンソメスープ(わかめ・高野豆腐) あさりの酒蒸し	23 ちゃんぽん きゅうりの和え物 りんご △ 南瓜バター
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(人参・もやし) 水餃子	△ 清汁(ほうれん草・高野豆腐)	カレーライス、真珠蒸し			
おやつ	牛乳・チーズケーキ	ミルク・おかし	お茶・フルーツヨーグルト	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	
3歳以上児	25 大豆キッシュ ほうれん草とトマトの和え物 オレンジ	26 豚こま天 カラフルサラダ 煮豆・バナナ	27 けんちん汁 わかめのみぞれ和え りんご	28 鯖の味噌煮 グリーンサラダ トマト・みかん 南瓜 人参 ほうれん草 きゅうり コーン マヨネーズ	29 おから揚げボール キャベツサラダ バナナ △ 味噌汁(切干大根・じゃが芋) 納豆和え	30 皿うどん いりこの佃煮 オレンジ △ コンソメスープ(キャベツ・玉葱)
3歳未満児追加食	ゆかりご飯、清汁(そうめん・玉葱) 中華きゅうり	△ コンソメスープ(トマト・キャベツ) ジャーマンポテト	△ きびなごのチーズフライ	△ 清汁(雑豆・もやし) すり身揚げ		
おやつ	牛乳・さつま芋のガレット	ミルク・おかし	牛乳・ポケットサンド	ミルク・おかし	ミルク・おかし	