

5月 予定献立表

H30.5.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱とかに わるもの	血や肉や骨 になるもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
15	火	ビビンバ丼 切干大根のサラダ 豆腐のスープ キウイフルーツ	りんごジュース *1 フルーツゼリー	ごはん ごま油 ごま みやむぎ	牛肉 卵、ハム 豆腐	ニラ、人参、豆苗、 切干大根、きゅうり キャベツ、長ねぎ キウイフルーツ、わかめ	604 20.9
16	水	カレーライス コーンサラダ 中華風スープ オレンジ	牛乳 牛乳 スイートポテト	ごはん、じゃが芋 マヨネーズ、油 ごま油、バター	豚肩ロース 牛乳 卵	玉ねぎ、人参、コーン キャベツ、きゅうり、白菜 いんげん、ホーン かぼちゃ	591 15.3
21	月	竹の子ごはん 肉豆腐 わがめのみそ汁 パイン	牛乳 牛乳 チョコケーキ	ごはん 油 小麦粉 バター	油あげ、豆腐 牛肉、卵 牛乳	竹の子、玉ねぎ 人参、いんげん わがめ、パイン	595 21.0
22	火	みそラーメン ポテトサラダ バナナ	飲むヨーグルト 牛乳 おにぎり	中華麺 じゃが芋 マヨネーズ ごはん	豚肩ロース たまご ハム	キャベツ、人参、ゆで たまご、ニラ、きゅうり バナナ	572 17.2
23	水	ごはん アスパラの豚肉巻きフライ 五目煮豆 ぶのすまし汁	牛乳 牛乳 もちもちパン	ごはん、油 ふ、小麦粉 白玉粉	豚肩ロース 大豆、ちくわ チーズ、粉チーズ 牛乳	アスパラガス、人参 こんにゃく、ごぼう かまぼこ、ほろからん 長ねぎ、コーン	574 21.5
24	木	のりじゃこごはん 炒り鶏 ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 牛乳 大学芋	ごはん 油 ごま ごま	しょう 鶏もも肉 油あげ	ごぼう、人参 こんにゃく、かまこ いんげん、ほうれん草 大根	575 18.8
25	金	五目焼きめし 中華サラダ ワンタンスープ りんご	牛乳 牛乳 お好み焼き	ごはん、ごま油 小麦粉、じゃが芋 油、ごま	豚肉 卵 合ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ、人参、いんげん ほうれん草、たまご 万能ねぎ、りんご 長ねぎ、キャベツ、コーン	589 20.8
26	土	ジャムとチーズサンド ウインナーソテー オニオンスープ	プリン 牛乳 おせんべい	パン	チーズ ウインナー	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン、エリンギ 玉ねぎ	574 20.5
28	月	チキンライス コールスローサラダ コーンの中華風スープ バナナ	牛乳 牛乳 チーズ蒸パン	ごはん、バター マカロニ、マヨネーズ さつまいも、小麦粉	鶏ひき肉、ハム 卵、チーズ 牛乳	人参、玉ねぎ、コーン キャベツ、きゅうり バナナ	584 18.3
31	木	スープスパゲティ 牛肉ともやしのサラダ りんご	牛乳 牛乳 メー플サンド	スパゲティ、バター じゃが芋、油 ごま油、ごま パン、マカロニ	ベーコン 豚肩ロース 牛肉	玉ねぎ、人参 ピーマン、たまご わがめ、りんご	591 19.6
18	金	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ きゅうりとわがめの酢のもの キャベツと豚ごま汁	牛乳 牛乳 プリンアラモード	ごはん 油	カレイ 豚肩ロース 生クリーム	絹豆腐、玉ねぎ、人参 赤パプリカ、黄パプリカ わがめ、きゅうり、キャベツ いんげん、わかめ、ちり	604 19.6
19	土	ツナドック エリンギとベーコンのソテー もやしのスープ	ゼリー 牛乳 ビスケット	パン マヨネーズ バター ごま	ツナ ベーコン	玉ねぎ、きゅうり エリンギ、えのき もやし	570 19.7
29	火	フィッシュサンド ブロッコリーのサラダ 春雨スープ キウイフルーツ	オレンジジュース 焼きそば	パン、油 マヨネーズ、春雨 ごま油、中華麺	カレイ 豚肩ロース	レタス、ブロッコリー チキンド、コーン、人参 玉ねぎ、たまご、わかめ キウイフルーツ、キャベツ	573 19.4
30	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ なすのみそ汁	牛乳 牛乳 みたらしうどん	ごはん 油 白玉粉	豚肩ロース ちくわ 油あげ	玉ねぎ、きゅうり わがめ、トマト なす	575 18.6

＜今月の変更メニュー＞

*1 15日 → お茶、スネークパン

新緑の美しい季節となりました。
今月は、献立にアスパラガスや
竹の子など、今が旬の食材も
取り入れています。もりもり食べて
毎日元気に過ごせるようにしましょう！

ワンタンの作り方(大人2人、子ども2人分)

材料

- 万能ねぎ... 4本(小口切り)
- もやし... 1/2袋
- ワンタンの皮... 12枚
- 合ひき肉... 70g
- 玉ねぎ... 1/4ヶ(みじん切り)
- しょうゆ... 小さじ1/2
- コンソメ... 7g
- しょうゆ... 小さじ2
- 塩... 少々
- ごま油... 適量
- 水... 700cc

作り方

- ① ②を混ぜ合わせ、ワンタンのタネを作り、皮で包む。
- ② 鍋に水ともやしを入れて火にかき、沸騰したら調味料、万能ねぎ、ワケを加える。
- ③ ワンタンに火が通ったら出来上がり 😊