



# 2020年5月 朝食・夕食予定献立表

瑞江わんぱく保育園



日	曜日	朝食	材料	夕食	材料
1	金			ごはん 味噌汁 白身魚の酢豚風 中華胡瓜 フルーツ	米 小松菜・おつゆ麩 たら・片栗粉・玉葱・干し椎茸・ピーマン・人参・クチャップ・片栗粉 胡瓜・ごま油 フルーツ
2	土	ごはん 味噌汁 野菜と豚肉の煮物 納豆	米 ほうれん草・しめじ 豚肉・大根・人参・グリーンピース 納豆・青のり		
8	金			ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛煮 小松菜のおかか和え フルーツ	米 大根・おつゆ麩 豚肉・玉葱・いんげん 小松菜・人参・かつお節 フルーツ
9	土	ごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え	米 大根・油揚げ 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース 小松菜・しらす・海苔		
15	金			ごはん すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き もやし土佐和え フルーツ	米 花麩・長葱 さけ・キャベツ・玉葱・人参・にんにく・生姜・ピーマン もやし・胡瓜・かつお節 フルーツ
16	土	ごはん 味噌汁 ツナじゃが 白菜の塩昆布和え	米 おつゆ麩・万能葱 ツナ・じゃが芋・玉葱・人参・ドライパセリ 白菜・塩昆布		
22	金			梅しごはん 味噌汁 かれいの甘辛焼き キャベツの和え物 フルーツポンチ	米・梅しその素 油揚げ・万能葱 かれい・生姜・南瓜 キャベツ・えのき・かつお節 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁
23	土	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト キャベツのおかか和え	米 おつゆ麩・しめじ ウインナー・じゃが芋・玉葱・ドライパセリ キャベツ・えのき・かつお節		
29	金			菜めし すまし汁 厚揚げの味噌炒め シルバーサラダ フルーツ	米・菜飯の素 ほうれん草・しめじ 厚揚げ・玉葱・人参・生姜・片栗粉・ごま油・ピーマン 春雨・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ
30	土	ごはん 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 納豆	米 玉葱・庄内麩 ウインナー・ブロッコリー・玉葱・人参 納豆・青のり		

\*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く事がございます。  
 \*だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。  
 \*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。