



5月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2019年

日	曜	献立	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)
7	火	発芽玄米ごはん 白身魚のトマトソース ひじきの炒め煮 里芋と若布のみそ汁 黄桃缶 マクロビオティックの日	米・発芽玄米 白身魚・油・トマト・玉葱・マッシュルーム・ケチャップ/ひじき・油揚げ・人参・椎茸・グリーンピース・砂糖・醤油・みりん 里芋・わかめ・みそ/黄桃缶			
8	水	ゴーヤ入り五目ラーメン 肉団子の甘酢あん 食べる小魚(ごま含む) パイナップル めんの日 5/8は ゴーヤの日	豚肉/食べる小魚	ラーメン・油/ミートボール 砂糖・片栗粉	ゴーヤ・もやし・玉葱・人参 木耳・ねぎ/パイナップル	醤油ラーメンスープの素 塩・こしょう・酢・醤油
9	木	ソースチキンカツ丼 南瓜の煮付け 麩と玉葱のみそ汁 リンゴ どんぶりの日	チキンカツ/みそ	米・油/砂糖/麩	キャベツ/南瓜・グリーンピース 玉葱/りんご	ソース・みりん・ケチャップ 醤油・だし
10	金	ポークシチュー ツナと花野菜のサラダ バターロールパン 100%リンゴジュース オレンジ パンの日	豚肉/ツナ缶	じゃが芋・油 ブラウンシチュールウ ロールパン	人参・玉葱・インゲン ブロッコリー・カリフラワー ジュース/オレンジ	手作りドレッシング
13	月	豚肉のみそ炒め キャベツ添え れんこん金平 花麩と貝割れのお吸い物 ごはん リンゴ 和メニュー	豚肉・みそ	油・砂糖/白ごま・ごま油 花麩/米	玉葱・しょうが・キャベツ・コーン 蓮根・糸莖・ピーマン/貝割れ りんご	醤油・みりん・酒・だし
14	火	鱈の付け焼き 若竹煮 トマト 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 ごはん グレープフルーツ 薬膳料理	鱈・わかめ/みそ	油・新じゃが芋/米	たけのこ・グリーンピース/トマト 新玉ねぎ/グレープフルーツ	醤油・みりん・だし
15	水	フライドチキン 具沢山のマカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁 ごはん パイナップル みんな大好き メニュー	鶏肉/ツナ缶/油揚げ みそ	小麦粉・油/マカロニ マヨネーズ/米	しょうが・にんにく/胡瓜・玉葱 コーン・人参/もやし パイナップル	こしょう・塩・だし
16	木	発芽玄米ごはん めかぶ納豆 車麩のごまダレ焼き 具沢山のみの汁 オレンジ マクロビオティックの日	米・発芽玄米/納豆・めかぶわかめ・ねぎ 車麩・片栗粉・油・白ごま・醤油・みりん・砂糖 木綿豆腐・キャベツ・大根・里芋・人参・みそ・だし/オレンジ			
17	金	ハッシュドポーク コーンサラダ キャンディチーズ 白桃缶 ハッシュの日	豚肉/キャンディチーズ	米・油 ブラウンシチュールウ	玉葱・マッシュルーム グリーンピース/コーン・キャベツ 白桃缶	手作りドレッシング
20	月	自分で混ぜてね!まぜまぜチャーハン 華風和え 春巻き 若布スープ パイナップル 19日は「食育の日」でした	ウインナー/ツナ缶/春巻き わかめ	米・油・ごま油	ねぎ・ピーマン・玉葱・コーン チンゲンサイ・キャベツ・木耳 えのき/パイナップル	中華味・塩・こしょう・醤油 みりん・だし
21	火	鹿児島名物!黒豚メンチ とりさきともやしの胡麻酢 若布と貝割れのお吸い物 ごはん オレンジ ご当地グルメ 鹿児島	メンチカツ/さき身/わかめ	油・白ごま・砂糖/米	もやし・胡瓜・人参/貝割れ オレンジ	酢・醤油・だし
22	水	キャベツと塩昆布の和風スバ 大豆ミートのから揚げ ブチトマト 具沢山の豆乳スープ メロン マクロビオティックの日	スパゲティ・しらす干し・塩昆布・キャベツ・オリーブオイル・にんにく・醤油 大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油 トマト/厚揚げ・里芋・人参・糸莖・玉葱・豆乳・みそ・塩・こしょう/メロン			
23	木	魯肉飯(ルーロウハン):豚肉煮込みかけごはん 菜脯蛋(ツァイボータン):卵とじ切干大根 汁米粉(汁ビーフン):ビーフン入り中華スープ 愛玉子(オーキョウテ)風寒天:レモン味寒天 世界味めぐり "台湾"	豚肉/卵/鶏肉	米・油・砂糖/ビーフン ごま油	しょうが・にんにく・たくあん 切干大根・ねぎ・青菜・人参 椎茸/粉寒天・レモン	みりん・醤油・塩・こしょう 中華味
27	月	鮭の西京焼き 花かまぼこ 大根のそぼろ炒め 若竹汁 ごはん パイナップル 和メニュー	鮭・みそ/かまぼこ/鶏肉 わかめ	砂糖・油/米	大根・インゲン/たけのこ パイナップル	みりん・醤油・だし
28	火	ツナ入り五目冷やしうどん 肉じゃがコロッケ キャベツのソテー バナナ めんの日	ツナ缶・わかめ	うどん・白ごま・マヨネーズ 肉じゃがコロッケ・油	もやし・胡瓜・人参/キャベツ コーン/バナナ	醤油・酒・みりん・だし・塩 こしょう
29	水	チキンチャップ ブロッコリーのコーンマヨかけ 黒糖ロール 100%オレンジジュース リンゴ みんな大好き メニュー	鶏肉	油・砂糖/マヨネーズ 黒糖ロール	玉葱・しめじ/ブロッコリー コーン・ジュース/りんご	ケチャップ
30	木	発芽玄米ごはん さごしの塩焼き こんにやくと厚揚げの煮物 具沢山のみの汁 オレンジ 昨日、5/29は 「こんにやくの日」 でした。	米・発芽玄米/さごし・塩・油 蒟蒻・厚揚げ・人参・インゲン・醤油・砂糖・みりん 里芋・油揚げ・大根・ごぼう・わかめ・ねぎ・みそ・だし/オレンジ			マクロビオティックの日
31	金	照り焼きハンバーグ 三色ナムル 豆腐と青菜のみそ汁 ごはん メープルマフィン おたんじょう 会	牛肉・豚肉・鶏肉 木綿豆腐・みそ	パン粉・油/砂糖・白ごま ごま油/米/ケーキミックス シロップ	玉葱・インゲン・人参/もやし 赤パプリカ・しめじ/青菜	醤油・だし

原材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。