

2022



## 5月の献立



とろぽぽ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根
6	金	かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 スープ	米 白糸タラ ブロッコリー 鶏肉 玉ねぎ アスパラ じゃが芋 ワカメ
7	土	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 白菜としめじのだし煮 すまし汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ソーメン
9	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 玉子
10	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ
11	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのしっとり煮 人参ときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし
12	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 玉ねぎ キャベツ
13	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ ブロッコリー もやし えのき茸
14	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参と小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 玉子 小松菜 焼ふ
16	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根
17	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 きゅうり 人参 さつま芋 ワカメ
18	水	かゆ 鮭のだし煮 じゃが芋の玉子とじ煮 みそ汁	米 鮭 人参 じゃが芋 ほうれん草 玉子 玉ねぎ 花ふ
19	木	かゆ 豚肉とキャベツのみそ煮 大根と人参のサラダ すまし汁	米 豚肉 キャベツ ピーマン 大根 人参 豆腐 玉子
20	金	人参かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 きゅうりのサラダ スープ パナナ	米 人参 白糸タラ ブロッコリー きゅうり じゃが芋 ワカメ パナナ
21	土	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 白菜としめじのだし煮 すまし汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ソーメン
23	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 玉子
24	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ
25	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのしっとり煮 人参ときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし
26	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 玉ねぎ キャベツ
27	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ ブロッコリー もやし えのき茸
28	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参と小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 玉子 小松菜 焼ふ
30	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根
31	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 きゅうり 人参 さつま芋 ワカメ

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。