



5月給食献立表

幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

	1・15 (土)	6 (月)・29 (土)	7・21 (金)	8・22 (土)
1 5 才	他人煮 小松菜のおかか和え ご飯 パナナ ミルク 菓子	牛肉と豆腐のみそ炊き ほうれん草のしらす和え ご飯 オレンジ ミルク 菓子	魚ごま焼きサクサク ボイル ルキャベツ ジャが芋含め 煮 ご飯 グレープフルーツ ミルク カップケーキ/菓子	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろ煮 バナナ ミルク 菓子
後期	豆腐と野菜の煮付 小松菜のおかか和え 硬がゆ パナナ ミルク 菓子	牛肉と豆腐のみそ炊き ほうれん草の煮びたし 硬がゆ オレンジ ミルク 菓子	白身魚の煮付 ボイルキャ ベツ ジャが芋の含め煮 硬がゆ グレープフルーツ ミルク カップケーキ/菓子	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の煮付 パナナ ミルク 菓子
前期	豆腐と野菜の煮付 小松菜の煮びたし つぶし粥 ミルク 果汁	豆腐の煮付 ほうれん草の煮びたし つぶし粥 ミルク 果汁	白身魚の煮付 じゃが芋と人参のつぶし煮 つぶし粥 ミルク 果汁	うどんのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 豆腐の煮付 ミルク 果汁
1 5 才	10・24 (月)	11・25 (火)	12・26 (水)	13・27 (木)
後期	豆腐のくず煮 レタス 野菜のやわらか煮 硬がゆ ミルク 菓子	白身魚の野菜煮 トマト コロコロサラダ 硬がゆ ミルク 菓子	豆腐の煮付 粉ふき芋 みそ汁 硬がゆ パナナ ミルク 菓子	春キャベツのシチュー 中華サラダ ご飯 グレープフルーツ ミルク菓子/オレンジゼリ-
前期	豆腐のくず煮 野菜のやわらか煮 つぶし粥 ミルク 果汁	白身魚の野菜煮 トマト じゃが芋と人参のつぶし煮 つぶし粥 ミルク 果汁	豆腐のくず煮 ジャが芋の マッシュ 野菜のスープ つぶし粥 ミルク 果汁	豆腐入り野菜のやわらか煮 きゅうりのくず煮 つぶし粥 ミルク 果汁
1 5 才	20 (木) 誕生会	14・28 (金)	17・31 (月)	18 (火)
後期	煮込みハンバーグ レタス トマト マカロニサラダ ご飯 オレンジ キウイ ミルク 菓子	お好みボール 生酢 トマト ご飯 パイン缶 ミルク 菓子	ポークビーンズ 和風サラダ ご飯 キウイ ヤクルト 菓子	豚の生姜焼 みそ汁 キャベツのおかか和え ご飯 オレンジ ミルク 菓子
前期	白身魚の野菜煮 トマト マカロニサラダ 硬がゆ オレンジ ミルク 菓子	白身魚の煮付 トマト 人参のやわらか煮 硬がゆ ミルク 菓子	ポークビーンズ 和風サラダ 硬がゆ ヤクルト 菓子	白身魚のくず煮 みそ汁 キャベツのおかか和え 硬がゆ オレンジ ミルク 菓子
後期	豆腐と野菜の煮付 キャベツの煮びたし 硬がゆ ヨーグルト	豆腐の煮付 キャベツの煮びたし 硬がゆ ヨーグルト	白身魚の野菜煮 トマトの 煮びたし 人参やわらか煮 つぶし粥 ミルク 果汁	白身魚のつぶし煮 トマト のだし煮 人参のペースト つぶし粥 ミルク 果汁
前期	豆腐と野菜の煮付 キャベツの煮びたし つぶし粥 ミルク 果汁	豆腐の煮付 キャベツの煮びたし つぶし粥 ミルク 果汁	豆腐入り野菜のやわらか煮 きゅうりのくず煮 つぶし粥 ミルク 果汁	白身魚のくず煮 キャベツ の煮びたし さつま芋のつ ぶし煮 つぶし粥 ミルク 果汁



- 当園では園児達の発育成長の促進と生活習慣病予防に配慮して食材の味を生かした減塩、昆布・煮・鰹節等による味付け調理をしています。
- おやつには塩分・糖分の少ない菓子類、骨ごと食べる小魚、ヨーグルト、乳酸飲料、手作りおやつ等、夏季には適時、冷菓を取り入れています。
- デザートは旬の果物や鮮度等により調整します。
- 3才未満児は9:30と3:00、幼児は3:00におやつを食べます。

ふわふわ豆腐ナゲット

【材料 2人分(8個)】 ・豆腐…150g
・鶏ひき肉…150g ・片栗粉…大匙2
・玉ねぎ・人参 ・醤油・塩胡椒…適量

- ①豆腐は水を絞っておく。
- ②玉葱と人参はみじん切りにして炒める。
- ③ボールに鶏ひき肉と豆腐を入れて混ぜる。
- ④③に野菜・調味料・片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤スプーンを使って形を作り油で揚げる。

魚のごま焼きサクサク

【材料 2人分】 ・白身魚…2切 ・塩
・煎りごま(白) ・ウスターソース
・マヨネーズ ・油

- ①白身魚に塩をふっておく。
- ②ウスターソースとマヨネーズを混ぜる。
- ③煎りごまは荒くつぶしてパン粉と混ぜる。
- ④①の魚に②をからめ、③をまぶす。
- ⑤オープン皿に油を引いて④を入れ、230℃位で15分程度焼く。

