

5 月 夕 食 予 定 献 立 表

エンゼルベア石神井保育園

日	曜	夕 食	主 な 食 材
10 24	月	ご飯 鶏のつくね団子 さつま揚げと野菜の煮物 お浸し すまし汁 果物	精白米 鶏挽肉 さつま揚げ 大根 人参 いんげん ほうれん草 人参 胡麻 しめじ 椎茸 豆腐 三つ葉
11 25	火	ご飯 煮魚 切干大根の炒り煮 三色和え 豚汁 果物	精白米 魚 切干大根 人参 絹さや 大根 人参 ほうれん草 豚肉 玉葱 薩摩芋 人参 味噌
12 26	水	醤油ラーメン 厚揚げと野菜の中華炒め 粉ふき芋 果物	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 コーン 厚揚げ 人参 玉葱 椎茸 いんげん じゃが芋
13 27	木	魚の蒲焼き丼 鶏肉と南瓜の煮物 酢の物 味噌汁 果物	精白米 魚 鶏肉 南瓜 玉葱 人参 白滝 絹さや キャベツ 胡瓜 ワカメ 油揚げ 味噌
14 28	金	ご飯 焼き肉 キャベツサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁 果物	精白米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 薩摩芋 レモン 大根 茄子 味噌
1 15 29	土	ご飯 魚のピカタ風 野菜のオープン焼き ポテトサラダ コンソメスープ 果物	精白米 魚 マヨネーズ ブロッコリー 人参 玉葱 じゃが芋 胡瓜 人参 キャベツ
17 31	月	ツナチャーハン 肉野菜炒め ブロッコリーの塩茹で 中華スープ 果物	精白米 葱 ツナ 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 味噌 ブロッコリー 筍 葱 豆腐 コーン
18	火	ご飯 魚と野菜のトマト煮 コールスローサラダ コーンポテト ジュリエヌスープ 果物	精白米 魚 玉葱 人参 いんげん トマトケチャップ キャベツ 胡瓜 コーン じゃが芋 人参 玉葱
19	水	五目味噌うどん 鶏の照り焼き 野菜の煮浸し 果物	茹でうどん 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 魚 かぶ 茄子 油揚げ
6 20	木	ご飯 魚のホイル焼き 和風サラダ 南瓜の煮物 味噌汁 果物	精白米 魚 玉葱 人参 キャベツ 大根 鯉節 南瓜 豆腐 ワカメ 味噌
7 21	金	ご飯 豚肉の竜田揚げ風 野菜の田舎煮 胡麻和え 味噌汁 果物	精白米 豚肉 大根 人参 蓮根 ごぼう 油揚げ 小松菜 胡麻 玉葱 薩摩芋 味噌
8 22	土	ご飯 魚の塩焼き 肉じゃが 野菜の海苔和え 味噌汁 果物	精白米 魚 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 いんげん ほうれん草 海苔 玉葱 キャベツ 味噌

・献立は都合により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。