



5月 ぽっぽ保育園給食献立表



| | | お昼ごはん | 夕ごはん |
|----|---|--|--|
| 1 | 金 | ポークピカタ、きんぴらごぼう ポテトサラダ、味噌汁、ご飯 | ガーリックチキン、五目炒り玉子、きのこのサラダ コーンポタージュスープ、ご飯 |
| 2 | 土 | ささ身カツ、野菜炒め、納豆入り玉子焼き 味噌汁、ご飯 | アジフライ、ちくわと白菜の和え物 かぼちゃの煮物、味噌汁、ご飯 |
| 3 | 日 | 海鮮かき揚げ丼、かぼちゃの甘煮 ちりめんとお根の和風サラダ、味噌汁、ご飯 | 豚肉とキャベツの味噌炒め、ピーマンのおかか和え 厚揚げの照り焼き、味噌汁、ご飯 |
| 4 | 月 | 五目チャーハン、焼き餃子、もやしときゅうりのナムル 中華スープ | 鶏つくね、大根のそぼろ煮、 ほうれん草の胡麻和え、キャベツスープ、ご飯 |
| 5 | 火 | 鶏肉のてり焼き、揚げだし豆腐 春雨サラダ、野菜スープ、ご飯 | チキンライス、ブロッコリーのサラダ ミートポテト、コンソメスープ、 |
| 6 | 水 | 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め、金時豆の煮物 なめたけの玉子焼き、味噌汁、ご飯 | 豚肉とワカメのあっさり煮、さつま芋の天ぷら 高野豆腐の煮物、味噌汁、ご飯 |
| 7 | 木 | ハヤシライス、ハッシュドポテト、 ツナとレタスのサラダ、コンソメスープ、パイナップル | 天津飯、小龍包 和風豆腐サラダ、味噌汁 |
| 8 | 金 | とんかつ、コーンエッグ マカロニサラダ、味噌汁、ご飯 | 焼きそば、エビカツ、味噌汁、のり玉ご飯 |
| 9 | 土 | 揚げ肉団子と野菜の甘酢炒め、里芋のおかか煮、 糸こんにゃくのきんぴら、味噌汁、ご飯 | ニラチヂミ、五目炒り卵、チンゲン菜の中華炒め 味噌汁、ご飯 |
| 10 | 日 | 煮込みハンバーグ、チーズオムレツ アスパラとレタスの胡麻ドレッシング、味噌汁、ご飯 | ししゃものフライ、もやしと厚揚げのチャンプルー 大豆とこぶの煮物、味噌汁、ご飯 |
| 11 | 月 | 鶏唐のネギあんかけ、かに玉 海藻の和風サラダ、味噌汁、ご飯 | 回鍋肉、中華春巻き ちくわときゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯 |
| 12 | 火 | 鮭の塩焼き、しめじときゅうりの中華風胡麻和え 五目炒り豆腐、味噌汁、ご飯 | 蒸しシュウマイ、シーフード焼きビーフン、ナスの煮物 味噌汁、ご飯 |
| 13 | 水 | チキン南蛮、ナポリタンスパゲッティ かぼちゃのサラダ、味噌汁、ご飯 | 牛肉のコロッケ、ベーコンとほうれん草のガーリック炒め きのこのオムレツ、味噌汁、ご飯 |
| 14 | 木 | 鶏じゃが、厚揚げといんげんの甘辛炒め キャベツときゅうりのお浸し、味噌汁、ご飯 | トンテキ、エリンギと小松菜のソテー パンネのミートソース、ご飯、中華スープ |
| 15 | 金 | シーフードカレーライス、ソーセージのフリッター コールスローサラダ、コンソメスープ | 玉子丼、あげとなすのにゅうめん、ほうれん草のおかか和え |
| 16 | 土 | 海老の天ぷらオーロラソース和え、ハムエッグ 玉ねぎとサニーレタスのチョレギサラダ、味噌汁、ご飯 | メンチカツ、ミニグラタン、 カリカリベーコンのシーザーサラダ、味噌汁、ご飯 |
| 17 | 日 | 豚肉の竜田揚げ、マーボー春雨 小松菜と揚げの胡麻和え、味噌汁、ご飯 | 鯖の照り焼き、ちくわと根菜の煮物 茶わん蒸し、味噌汁、ご飯 |
| 18 | 月 | 牛肉のタレ焼き、皮付きポテトとコーンのバターソテー ゆで卵ときゅうりのサラダ、オニオンスープ、ご飯 | エビフライ、鶏肉とじゃがいものトマト煮、 レタスのフレンチサラダ、コンソメスープ、ご飯 |
| 19 | 火 | 鶏のから揚げ、ピーマンと豚バラのチャプチェ、卵豆腐 味噌汁、ご飯 | 豚しょうが焼き、キャベツと人参のサラダ 山芋の煮物、味噌汁、ご飯 |
| 20 | 水 | そばめし、カニカマの天ぷら ブロッコリーと人参のゴマ和え、味噌汁 | 鶏むね肉のかき揚げ、きぬさやとちくわの卵とし オクラ納豆、味噌汁、ご飯 |
| 21 | 木 | ミートスパゲッティ、チキンナゲット トマトのグリーンサラダ、スティックパン、アップルジュース | 牛丼、たけのことこんにゃくの煮物 きゅうりの浅漬け、味噌汁、 |
| 22 | 金 | 中華丼、レタスとひじきのサラダ 粉ふきさつま芋、味噌汁 | チキンカツレツ、インゲンとポテトのゴマドレ和え、 スクランブルエッグ、味噌汁、ご飯 |
| 23 | 土 | 親子とじうどん、ちくわの磯部揚げ キャベツのゆかり和え、かやくご飯、オレンジ | すき焼き、たたききゅうりの梅肉和え だし巻き卵、お吸い物、ご飯 |
| 24 | 日 | ししゃも、筑前煮 きゅうりと白菜のおかか和え、味噌汁、ご飯 | 豚肉の甘辛炒め、チンゲン菜ときこの中華炒め じゃがいもの煮っころがし、味噌汁、ご飯 |
| 25 | 月 | ミートボール、エビとしめじのグラタン イタリアンサラダ、オニオンスープ、ご飯 | そぼろご飯、ウインナーのケチャップ炒め ごぼうサラダ、味噌汁 |
| 26 | 火 | お好み焼き、小松菜としらすのお浸し 味噌汁、鮭わかめご飯 | 若鶏の竜田揚げ、しいたけと高野豆腐の煮物 きゅうりの和風サラダ、味噌汁、ご飯 |
| 27 | 水 | キーマカレー、ほうれん草とチーズのキッシュ フライドポテト、コンソメスープ | 鮭ときこのホイル焼き、ちくわの青のりソテー もやしのボン酢和え、味噌汁、ご飯 |
| 28 | 木 | 白身魚のフライ、タラコとしめじのマヨパスタ れんこんのきんぴら、味噌汁、ご飯 | 海老ピラフ、フライドチキン、レタスのフレンチサラダ コンソメスープ |
| 29 | 金 | 揚げ餃子、パンパンジー マーボー豆腐、ご飯、味噌汁 | ビーフシチュー、目玉焼き ツナパスタサラダ、バターライス |
| 30 | 土 | クリームコロッケ、ポークビーンズ、 レタスのミモザサラダ、味噌汁、ご飯 | 親子丼、たけのこの土佐煮、わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 |
| 31 | 日 | 五目そうめん、鶏の天ぷら、おかかご飯、バナナ | 和風おろしハンバーグ、さつま揚げとキャベツの炒め物、 粉ふきいも、味噌汁、ご飯 |