



令和6年5月予定献立表



マーシー保育園・
リトルマーシー

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、身をつくる (あか)	かや熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	水	じゃじゃ麺/納豆和え/冬瓜のスープ/フルーツ	ミルク じゃこおにぎり	挽きわり納豆・ぶたひき肉	片栗粉・砂糖・白米・干しうどん	しょうが・たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャベツ・しいたけ・たけのこ・とうがん・ほうれん草・焼きのり・りんご
2	木	ご飯/さばの味噌煮/にんじんしりしりー/すまし汁/フルーツ	ミルク レモントースト	さば・卵	あわ・さつまいも・砂糖・食パン・白米	しょうが・たまねぎ・にんじん・えのき・レモン汁・パイン缶
7	火	鯉のぼりカレー/フルーツ ヨーグルト/スープ	ミルク 焼き芋	ヨーグルト・卵・チーズ・とりにく・とりレバー	あわ・さつまいも・じゃがいも・白米	たまねぎ・にんじん・いんげん・えのき・コーン・こまつな・のり・バナナ・みかん缶・ミニトマト
8	水	焼うどん/ゴーヤーサラダ/ 生姜風味のスープ/フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	糸かつお・卵・ぶたにく・鶏ささみ	うどん・片栗粉・砂糖	しょうが・たまねぎ・ゴーヤー・にんじん・オレンジジュース・りんご
9	木	弁当会	ミルク ウィンナーのパイロール	ウィンナー	パイ生地	
10	金	あわごはん/肉じゃが/大根もち/みそ汁/フルーツ	ミルク わかめスパゲッティ	ぎゅうにく・ツナフレーク・木綿豆腐・バター	あわ・片栗粉・すりごま・小麦粉・砂糖・じゃがいも・しらたき・スパゲッティ・白米	だいこん・たまねぎ・なす・にんじん・オレンジ・からしな・グリーンピース・わかめ・のり
11	土	豚丼/みそ汁/フルーツ/ミルク	麦茶 おにぎり	ぶたにく	砂糖・じゃがいも・しらたき・白米	たまねぎ・にんじん・レタス・バナナ
13	月	ハヤシライス/スティック野菜/白菜スープ/フルーツ	ミルク 大学いも	生クリーム・ベーコン・ぎゅうにく	ごま・さつまいも・砂糖・白米	だいこん・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・しいたけ・しめじ・はくさい・オレンジ
14	火	あわごはん/炒り豆腐/いかくんサラダ/みそ汁/フルーツ	ミルク マッシュマロサンド	鶏ささ身・いかくん製・卵・木綿豆腐	あわ・砂糖・白米	たまねぎ・にんじん・長ネギ・えのき・キャベツ・こまつな・しいたけ・セロリ・バナナ
15	水	沖縄そば/小松菜の白和え/フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	蒸しかまぼこ・卵・ぶたばら肉・木綿豆腐・サーモン	沖縄そば・こんにゃく・こめ・砂糖	にんじん・こねぎ・こまつな・オレンジ・焼きのり
16	木	ゆかりごはん/グルクンから揚げ/ハムマリネ/イナムドッチ/フルーツ	ミルク ソーメンタチャー	ロースハム・かすてらかまぼこ・グルクン・三枚肉・厚揚げ・ツナフレーク	あわ・片栗粉・こんにゃく・砂糖・そうめん・白米	レモン・にんじん・こねぎ・キャベツ・きゅうり・しいたけ・パイン缶・レモン汁
17	金	あわごはん/香キャベツの回鍋肉/大学いも/みそ汁/フルーツ	ミロ ヨーグルトムース	ヨーグルト・牛乳・生クリーム・粉ゼラチン・ぶたにく	あわ・片栗粉・ごま・さつまいも・砂糖・白米	こねぎ・長ネギ・赤ピーマン・青ピーマン・いちごジャム・オレンジ・キャベツ・とうがん
18	土	鶏の甘煮丼/みそ汁/フルーツ/ミルク	麦茶 おにぎり	とりももにく	砂糖・白米	たまねぎ・にんじん・こねぎ・えのき・かぶ・キャベツ・バナナ
20	月	バターライス/鶏グラタン/サラダ/スープ/フルーツ	ミルク 黒ごまかりんとう	牛乳・豆乳・チーズ・とりももにく・ぶたレバー	ごま・小麦粉・砂糖・マカロニ・白米	たまねぎ・トマト・にんじん・レタス・えだまめ・きゅうり・コーン・セロリ・しいたけ・ほうれん草・オレンジ・わかめ
21	火	ご飯/魚フライタルタルソース/ほうれん草の磯和え/みそ汁/フルーツ	ミルク くずもち	まだら生・きな粉・卵	あわ・いもくず・黒糖・小麦粉・パン粉・さつまいも・砂糖・白米	たまねぎ・にんじん・えのき・りんご・はくさい・ほうれん草・焼きのり
22	水	焼きそば/野菜スティック/すまし汁/フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	ぶたにく・焼き鮭	こめ・蒸し中華めん	だいこん・たまねぎ・にんじん・あおさ・ピーマン・きくらげ・キャベツ・きゅうり・バナナ・ミニトマト・焼きのり
23	木	チーズチキンピラフ/エビフライ/ごま和え/豆乳クラムチャウダー/フルーツ	ミルク パースターケーキ	あさり・エビ・豆乳・卵・チーズ・とりももにく	片栗粉・すりごま・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・白米	たまねぎ・にんじん・コーン・コーンクリーム缶・こまつな・マッシュルーム・フルーツ
24	金	トマト入りミートオム丼/みそ汁/フルーツ	ミルク しらすトースト	鶏ひき肉・卵	砂糖・食パン・白米	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・レタス・さんとうさい・オレンジ
25	土	ポロポロシューシー/みそ汁/フルーツ/ミルク	麦茶 おにぎり	油揚げ・三枚肉	さつまいも・白米	だいこん・にんじん・こねぎ・バナナ
27	月	キーマカレー/フルーツ ヨーグルト/スープ	ミルク かぼちゃのパウンドケーキ	ヨーグルト・鶏ひき肉・クリームチーズ・卵・ゆでたまご	小麦粉・砂糖・白米・はるさめ	だいこん・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・チンゲンサイ・バナナ・みかん缶
28	火	あわごはん/鶏のトマトソース煮/マッシュポテト/みそ汁/フルーツ	ミルク おからドーナツ	牛乳・スキムミルク・おから・だいず・卵・とりもも	あわ・砂糖・じゃがいも・白米・粉糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・トマトホール缶・にんじん・にんにく・レタス・しめじ・りんご・わかめ
29	水	きつねうどん/かき揚げ/フルーツ	ミルク ロールサンド	さくらえび・なると・油揚げ・卵・マグロ	うどん・小麦粉・砂糖・ロールパン	たまねぎ・にんじん・レタス・コーン・ほうれん草・りんご
30	木	あわごはん/チキナーチャンプルー/茶碗蒸し(鶏肉入り)/みそ汁/フルーツ	ミルク あじさいゼリー	なると・卵・とりももにく・ぶたにく・木綿豆腐	あわ・白米	にんじん・こねぎ・糸みつば・もずく・からしな・しいたけ・バナナ
31	金	ご飯/魚の甘酢あんかけ/ポテトサラダ(牛乳入り)/トマトスープ/フルーツ	ミルク フルーツチーズクラッカー	牛乳・ロースハム・クリームチーズ・白身魚	片栗粉・砂糖・じゃがいも・白米	たまねぎ・トマト・にんじん・青ピーマン・いちじく・オレンジ・きゅうり・コーン

ゴーヤーの日

琉球料理の日

誕生日会

この時期は食中毒に要注意！！

忙しい毎日の中で、作り置きができるカレーやシチューなどの煮込み料理は便利な一品です。この時期特に注意したい食中毒菌が”ウエルシュ菌”です。ウエルシュ菌は、自分を守るために殻(から)を作って、加熱されても死なないように自分を守ります。この菌が悪さをしないためには、作ったら、すぐに冷やし、小分けして冷蔵または冷凍保存することです。また、温めるときには何度かかき混ぜて空気を入れながらしっかり再加熱することです。鍋にフタをして室温で放置することは危険なので、気をつけましょう。



今月の行事

- 5/8・・・ゴーヤーの日
- 5/16・・・琉球料理の日
- 5/23・・・お誕生会