

遍照保育園 幼児食献立表

【平成30年5月】

	月	火	水	木	金	土
昼食		1 雑穀ご飯 五色きんぴら えのきの味噌汁 焼きししゃも バナナ	2 チキンライス 野菜スープ オレンジ	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 
3時		ココアミルク カレー蒸しパン	お茶 ジャムサンド (鯉のぼり)			
昼食	7 雑穀ご飯 すき焼き風 レモン和え バナナ	8 豆ご飯 キャベツと鶏肉のソテー 野菜スープ パイナップル (バナナ)	9 麦ご飯 鱈の塩焼き 南瓜の味噌汁 春雨の酢の物 オレンジ	10 玄米ご飯 鶏肉の南蛮漬け コーンスープ バナナ	11 親子遠足 	12 ソース焼きそば 卵スープ オレンジ
3時	ココアミルク アメリカンドッグ風	ココアミルク あんこクッキー	お茶 ハムカツサンド	お茶 カリカリ煮干し ビスケット	お茶 オレンジゼリー	牛乳 バタースティック バナナ
昼食	14 雑穀ご飯 豚肉の梅生姜焼き きのこの味噌汁 バナナ	15 ビビンバ丼 野菜スープ グレープフルーツ (オレンジ)	16 麦ご飯 サバのソース煮 豆腐のすまし汁 ゴマ味噌和え 美生柑 (バナナ)	17 麦ご飯 スパイスチキン オニオンスープ チンゲン菜のサラダ オレンジ	18 玄米ご飯 ひじきハンバーグ 南瓜スープ 切干大根のサラダ バナナ	19 連島うどん きゅうりの昆布和え オレンジ
3時	ココアミルク おからケーキ	ココアミルク ツナサンド	ココアミルク スコーン	お茶 焼きうどん	お茶 豆腐ドーナツ	牛乳 シューロール バナナ
昼食	21 雑穀ご飯 南瓜のそぼろ煮 厚揚げの味噌汁 バナナ	22 鮭寿司 五目味噌汁 パイナップル (オレンジ)	23 麦ご飯 鶏肉の甘辛炒め キャベツスープ グレープフルーツ (バナナ)	24 玄米ご飯 麻婆豆腐 ごまサラダ オレンジ	25 カレーうどん 和風サラダ 美生柑 (バナナ)	26 ナポリタン風 南瓜スープ オレンジ
3時	ココアミルク いちご蒸しパン	ココアミルク バナナ入りフルグラクッキー	ココアミルク ミルククリームロール	お茶 チヂミ	お茶 稲荷おにぎり	牛乳 あんぱん バナナ
昼食	28 雑穀ご飯 オイスターソース炒め わかめの味噌汁 バナナ	29 牛丼風炊込みご飯 じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ (オレンジ)	30 麦ご飯 魚のレモン焼き トマトスープ 焼豚サラダ オレンジ	31 麦ご飯 鶏肉のマリネ焼き 味噌スープ 納豆 美生柑 (バナナ)	『口中調味』おかずとご飯を一緒に食べよう！ おかずとご飯を一緒に口の中で混ぜ合わせて 食べることを口中調味と呼びます。これは日本独 自の食べ方です。「ご飯の量で味を調整して、濃い 味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点 があるようです。	
4時	ココアミルク パイナップルケーキ	ココアミルク キャベマヨトースト	ココアミルク さくさくクッキー	お茶 ビーフン炒め		