



献立表

上野保育所

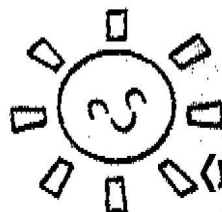
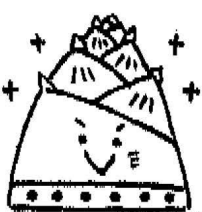
日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 木	チキン南蛮 ひじき煮 清汁	ひも 卵 人参 じゃがいも えのき ねぎ おかめ ひじき おん 豆腐 あけ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスコ
2 金	ふゆふゆ卵焼き スパサウ じゃが芋味噌汁	卵 ミネ ハム 卵 人参 じゃがいも ねぎ さつまいも コーン じゃが芋 かん 豆腐 あけ	牛乳 卵ボロ	牛乳 せんべい
7 水	すり身の五色あげ 酢味噌あえ ニラ卵スープ	すり身 じゃが 卵 人参 ビーマン ニラ じゃがいも じゃが芋 白菜 ねぎ さつまいも じゃがいも	牛乳 小松菜アップ	牛乳 ④ポテト
8 木	♥愛情弁当♥	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④おしゃも
9 金	うま煮 もやし香味あえ ふう清汁	うま煮 かつお 人参 いんげん レンコン じゃがいも えのき もやし 生姜 おかめ じゃがいも じゃが芋 じゃがいも	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クラッカー
10 土	ぶっかけそうめん かきあげ	じゃがいも 人参 ねぎ 卵 ハム めん	牛乳 人参クッキー	牛乳 せんべい
12 月	豆腐ハンバーグ 野菜のマリネ コンスープ	豚ミンチ 卵 ロースハム 人参 パセリ じゃがいも じゃがいも コンソメ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
13 火	大さの清汁かきあげ ごまサラダ えのきの卵スープ	リーゼンツ ハム 卵 人参 ビース コーン えのき ねぎ じゃがいも じゃがいも さつまいも 大さ	牛乳 さつまいもアップ	牛乳 ④ポテト
14 水	魚のフライ 酢の物 豆腐の味噌汁	魚 卵 人参 ねぎ さつまいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 卵ボロ	牛乳 ヨーグルト
15 木	和風スパゲティ ごぼうの唐あげ オニオンスープ	スパゲティ 人参 パセリ じゃがいも じゃがいも えのき じゃがいも じゃがいも めん	牛乳 ヨーグルト	牛乳 じゃがいも
16 金	♥親子であそぼう♥ カレー	牛肉 ひんじん じゃがいも 卵	牛乳 じゃがいもクッキー	牛乳 せんべい
17 土	八宝菜 春巻	かぼちん 豚肉 春巻 卵 ひんじん いんげん じゃがいも じゃがいも じゃがいも 白菜	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスコ
19 月	焼そば しらす納豆 じゃがいものスープ	かぼちん しらす 豚肉 卵 人参 ビーマン じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも 納豆	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ④枝豆
20 火	♥誕生会♥ 唐あげ ミートボール 南風サラダ	鶏肉 ミートボール かぼちん かぼちん ひんじん さつまいも えのき ねぎ コーン じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
21 水	鯖の味噌煮 マカロニサラダ もずくスープ	鯖 ハム 卵 人参 さつまいも コーン ねぎ レンコン じゃがいも マカロニ	牛乳 人参クッキー	牛乳 せんべい
22 木	豚のしょうが焼 甘酢あえ じゃがいも汁	豚ロース ハム 卵 ひんじん じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも あけ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスコ
23 金	ハヤシシチュー ササみの酢の物 ゆで卵	牛肉 ササミ 卵 ひんじん じゃがいも さつまいも ビース じゃがいも	牛乳 小松菜アップ	牛乳 ④ラスク
24 土	カレーうどん 芋天	豚肉 ひんじん じゃがいも 中ねぎ さつまいも めん あけ	牛乳 卵ボロ	牛乳 せんべい
26 月	五目味噌汁 納豆あえ 伴三條	ハム 卵 人参 南風 小松菜 じゃがいも ねぎ 白菜 さつまいも じゃがいも じゃがいも 豆腐 納豆	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④ピザ
27 火	厚あいの合め煮 ごま酢あえ のりの卵かけ	じゃがいも しらす 牛肉 卵 ひんじん じゃがいも さつまいも じゃがいも のり 厚あげ	牛乳 さつまいもアップ	牛乳 クッキー
28 水	魚の甘酢かけ じゃがいもあえ もやしスープ	魚 じゃがいも ひんじん ねぎ じゃがいも じゃがいも さつまいも あけ	牛乳 じゃがいもクッキー	牛乳 ④黄団子
29 木	豚肉じゃが芋の味噌汁 マリネ 豆腐スープ	豚肉 豚肉 卵 ひんじん パセリ ニラ じゃがいも さつまいも 白菜 じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 じゃがいも
30 金	じのてい焼き 豆腐サラダ 春巻スープ	ひも 卵 ひんじん じゃがいも さつまいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも 豆腐	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ヨーグルト
31 土	マナー豆腐 しゅうまい	豚ミンチ しゅうまい 人参 ニラ じゃがいも じゃがいも じゃがいも ニラ 豆腐	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい



旬の食材

たけのこ

出始めの時期は香りが強く、
だんだんとあまみがましてくる。
収穫から時間が経つとアクが強くなるので、調理の前にアク抜きをします。
炊き込みご飯や煮物などで食感や香りを楽しみましょう。



〈端午の節句の食べ物〉

～柏もち～

柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちてこないことから「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味で縁起物とされています。

