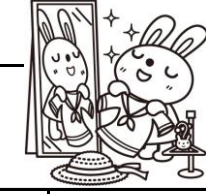


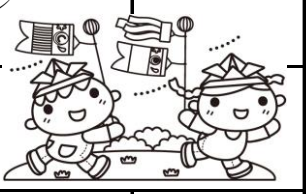
2021年



しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	木	ギーマカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ワッフル	米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、だいず水煮、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、みかん缶、もも缶、コーン缶、ピーマン	牛乳
2	金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き トマト 納豆和え	牛乳 フルーツサンド もも: ジェムサンド	米、ロールパン、★卵不使用マヨネーズ、★焼ふ	牛乳、さけ、ホイップクリーム、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	バナナ、トマト、ほうれんそう、もも缶、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳
3	土	 入園式 					
5	月	ロールパン 新じゃがコロッケ ゆでキャベツ コーンスープ	麦茶 おかかおにぎり	じゃがいも、ロールパン、米、小麦粉、★パン粉、油、バター	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん	牛乳
6	火	ふりかけごはん 春キャベツのハンバーグ トマト マカロニサラダ	牛乳 あおのりポテト	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、★パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、あおのり	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
7	水	春の親子丼 ほうれんそうのごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 カルシウムあられ	米、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、◎卵、みそ	たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、葉ねぎ	カルシウム
8	木	みそラーメン シュウマイ フルーツポンチ	牛乳 メロンパン	★ゆで中華めん、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、★なると	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、パイ缶、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
9	金	ごはん 新じゃがと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶	牛乳
10	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
12	月	三色丼 ジャガイモカレーソテー すまし汁 甘夏みかん缶	牛乳 りんごのケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、絹ごし豆腐、★ウインナー、◎卵、生わかめ	なつみかん缶、ほうれんそう、りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
13	火	いちごジェムサンド 野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース ヨーグルト トマト スパゲティサラダ	麦茶 わかめおにぎり	食パン、米、いちご、ジャム、★卵不使用マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、★ウインナー、炊き込みわかめ	トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、コーン缶、にんにく	牛乳
14	水	ごはん 金目鯛煮つけ ブロッコリーの中華和え 鶏汁	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、砂糖、油、ごま油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、鶏もも肉、◎卵、豚ひき肉、みそ、あおのり	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
15	木	豚肉丼 トマトサラダ けんちんみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、みそ	トマト、キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、だいこん、きゅうり、もも缶、パイ缶、ごぼう、しいたけ、コーン缶、にら、葉ねぎ、にんにく	カルシウム
16	金	スパゲティミートソース アスパラサラダ わかめスープ オレンジ	コーンフレーク牛乳かけ	スパゲティ、★コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生わかめ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、もやし、グリーンアスパラガス、コーン缶、セロリー	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
17	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい 源氏パイ	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳
19	月	春のかき揚げ丼 昆布豆 すまし汁 ニューサマーオレンジ	牛乳 プリン(卵不使用) ウエハース	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、だいず水煮、しらす干し、★なると、こんぶ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶	牛乳
20	火	ロールパン オムレツ ブロッコリー クリームシチュー	麦茶 さくらおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油	ヨーグルト、牛乳、◎卵、鶏もも肉、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳
21	水	たけのこごはん たらの磯辺揚げ トマト 酢の物	牛乳 あんぱん	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、油揚げ、あおのり	バナナ、きゅうり、トマト、たけのこ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	牛乳
22	木	煮込みうどん お浸し フルーツヨーグルト	牛乳 カラフルクッキー もも: ★ミレービスケット	ゆでうどん、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、★なると、◎卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もも缶、みかん缶、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
23	金	 お弁当の日		衛生管理に注意して よく冷ましてから蓋をしましょう！ 気温によって保冷剤を入れていただけると安心です！			カルシウム
24	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん	牛乳
26	月	ごはん さばのカレー焼き トマト きんぴらごぼう	牛乳 ジェムサンド	米、食パン、マーマレード、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ	オレンジ、トマト、ごぼう、ごまつな、しらたき、にんじん、いんげん	牛乳
27	火	☆★☆お楽しみ献立☆★ ぶどうゼリー しょうゆラーメン 鶏の唐揚げ ひじきのナムル	オレンジジュース 苺ロールケーキ もも: ★もものタルト	★生中華めん、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、ごま、砂糖	鶏もも肉、焼き豚、★なると、ひじき	もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳
28	水	こいのぼりランチ ブロッコリー ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 こいのぼりどら焼き (クリーム)	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、油	牛乳、フルーツヨーグルト、◎卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、生わかめ	たまねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン	カルシウム
29	木	 昭和の日 					
30	金	ごはん 焼塩鮭 トマト 肉じゃが	みそ汁 キウイフルーツ 牛乳 ドーナッツ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さけ、豚肉、みそ、生わかめ	キウイフルーツ、トマト、キャベツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、グリーンピース	牛乳
入園・進級おめでとうございます！ 献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立は…「新ばなな組」の希望を入れました！							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	562 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	19.8 g	カルシウム	228 mg		
		脂質	16.6 g	ビタミンC	32 mg		
		塩分	2.6 g	食物繊維	4 g		