



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	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						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	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖	鶏もも肉、◎卵、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳	17	月	たけのごはん みそ汁 千草焼き オレンジ トマト スパゲティ-サラダ	牛乳 抹茶蒸しパン	米、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、スパゲティ-、砂糖	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、油揚げ	オレンジ、トマト、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たけのこ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ、切り干しだいこん	牛乳
3	月	憲法記念日						18	火	ジャムサンド ヨーグルト 春野菜のグラタン ブロッコリー 野菜スープ	麦茶 のりのりおにぎり	食パン、米、じゃがいも、ブルーベリージャム、バター、小麦粉、★パン粉、油	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、焼きのり	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス	牛乳
4	火	みどりの日						19	水	グリーンピースごはん かき玉汁 さわらのごまみそ焼き バナナ トマト 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、油	牛乳、さわら、◎卵、鶏ひき肉、みそ、生わかめ	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、ねぎ、しょうが	牛乳
5	水	こどもの日						20	木	肉みそうどん 酢の物 すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 お好み焼き	ゆでうどん、小麦粉、やまといも、砂糖、片栗粉、油、★焼ふ	牛乳、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、生わかめ、あおのり	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	カルシウム
6	木	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ たまごスープ キウイフルーツ	牛乳 あげぱん	スパゲティ-、ロールパン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎卵、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、トマトピューレ、えのきたけ、セロリー、コーン缶	牛乳	21	金	ごはん 豚汁 そらまめのかき揚げ 甘夏みかん缶 トマト ひじき煮	牛乳 あんぱん	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、★ウインナー、豚肉、みそ、油揚げ、ひじき	なつみかん缶、たまねぎ、トマト、だいこん、にんじん、そらまめ、ごぼう、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
7	金	カレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ワッフル	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ油漬	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、みかん缶、もも缶、きゅうり、コーン缶	牛乳	22	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	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、いんげん、コーン缶	牛乳
8	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、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳	24	月	ごはん アジフライ トマト きんぴらごぼう	牛乳 プリン(卵不使用) せんべい	米、★パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、みそ、◎卵、生わかめ	オレンジ、トマト、キャベツ、ごぼう、しらたき、にんじん、いんげん	牛乳
10	月	ビビンバ マカロニサラダ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎錦糸卵	オレンジ、バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル、コーン缶、にら、にんじん	牛乳	25	火	★☆お楽しみ献立☆★ 五目ラーメン 青のりポテトビーンズ フルーツポンチ	カルピス メロンパンクッキー	★中華めん、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、無塩バター、片栗粉、油	乳酸菌飲料、だいず水煮、豚肉、★なると、◎卵、あおのり	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、パイナップル、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
11	火	ロールパン ヨーグルト ごぼうハンバーグ スナックえんどう コーンスープ	麦茶 おほかおにぎり	ロールパン、米、★パン粉、小麦粉、バター、★卵不使用マヨネーズ、油	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、スナックえんどう、クリームコーン缶、ごぼう、にんじん、しょうが	牛乳	26	水	ごはん バナナ 金目鯛煮つけ ほうれんそうのお浸し けんちんみそ汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、みそ、生クリーム、かつお節	バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、いんげん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
12	水	ごはん みそ汁 焼塩鮭 バナナ トマト 筑前煮	牛乳 せんべい ミレービスケット	米、砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉、みそ、油揚げ	バナナ、トマト、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しいたけ、いんげん、葉ねぎ	牛乳	27	木	ロールパン ヨーグルト 嶋野メンチ ブロッコリー ミネストローネ	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、★パン粉、小麦粉、油	ヨーグルト、◎卵、豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマトピューレ	カルシウム
13	木	カレー南蛮 ひじきサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムドッグ	ゆでうどん、ロールパン、砂糖、マーマレード、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、★なると、油揚げ、ツナ油漬、ひじき	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もも缶、みかん缶、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	28	金	わかめごはん すまし汁 鶏の照焼き 甘夏みかん缶 トマト スパゲティ-サラダ	牛乳 メロンパン	米、★卵不使用マヨネーズ、スパゲティ-、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★なると、炊き込みわかめ	なつみかん缶、トマト、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
14	金	ごはん きウイフルーツ さばのみそ煮 かつのり和え すまし汁	牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉	牛乳、さば、絹ごし豆腐、◎卵、みそ、生わかめ、かつお節、焼きのり	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、葉ねぎ、しょうが	カルシウム	29	土	キーマカレー キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚ひき肉、だいず水煮	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳
15	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、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳	31	月	★☆富士わかば献立☆★ 小魚サラダ ふりかけごはん みそ汁 豆腐のチーズ団子 ももゼリー ゆでキャベツ	牛乳 どらやき	米、じゃがいも、油、★卵不使用マヨネーズ、片栗粉、★パン粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、みそ、しらす干し、生わかめ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん	牛乳

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…「ぶどう組」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	572 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	229 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.6 g	食物繊維	4 g

◎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。