

5月献立予定表

2022年

しんあい保育園

日	曜	食献立名	3時おやつ	材料(食食と午後おやつ)			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		
2	月	ごはん 煮物風クロック トマト ブロッコリーおつかあえ	みそ汁 ももゼリー 牛乳 肉まん <small>(えびエキスが入っています)</small>	米、じゃがいも、★パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、おから、豚ひき肉、◎卵、みそ、かつお節、ひじき	トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	牛乳	
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	わかめごはん 鶏肉のマーメレード焼き トマト ほうれんそうのごま和え	みそ汁 ミニゼリー 牛乳 ◎ワッフル	米、マーメレード、ごま、砂糖、★焼☆	牛乳、鶏もも肉、みそ、生わかめ、炊き込みわかめ	ほうれんそう、トマト、ねぎ、にんじん	牛乳	
7	土	親子丼 みそ汁 バナナ	りんごジュース せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、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	
9	月	キーマカレー ドレッシングサラダ バナナ	にゅうめん汁	米、干しそらめん、砂糖、油	豚ひき肉、だいず水煮、★ハム、鶏もも肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、コーン缶	牛乳	
10	火	ロールパン オムレツ マカロニサラダ コーンスープ	ヨーグルト	麦茶 のりのおにぎり	ロールパン、米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、油、小麦粉、バター	ヨーグルト、◎卵、牛乳、豚ひき肉、★ハム、焼きのり	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳
11	水	ごはん 金目鯛煮つけ 納豆和え みそ汁	キウイフルーツ	牛乳 マーメレードジャムサンド	米、ロールパン、マーメレード、砂糖	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、いんげん、にんじん、えのきだけ	カルシウム
12	木	スバティミートソース ポパイサラダ ポテトスープ 甘夏みかん缶	牛乳 メロンパンクッキー	スバティ、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★ベーコン、◎卵	たまねぎ、なつみかん缶、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、セロリー、コーン缶	牛乳	
13	金	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ たまごコーンのスープ	オレンジ	牛乳 プリン(卵不使用) ウエハース	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、◎卵	オレンジ、クリームコーン缶、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
14	土	ハヤシライス キャベツのスープ もも缶	ジュース ★ミレ-ビスケット 幼児:せんべい	米	豚肉	もも缶、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	
16	月	たけのこごはん おつかあえ すまし汁 あゆのさとメニュー バナナ トマト	ぶどうジュース せんべい 幼児:小魚	米、片栗粉、油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、かつお節、油揚げ、生わかめ	バナナ、トマト、ブロッコリー、たけのこ、にんじん、えのきだけ、しいたけ	牛乳	
17	火	ロールパン チキンのトマト煮 アスパラソテー ヨーグルト	麦茶 ハムピラフ	ロールパン、米、バター、油、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、★ベーコン、★ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、セロリー	牛乳	

日	曜	食献立名	3時おやつ	材料(食食と午後おやつ)			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	
18	水	ごはん 焼塩鮭 スナッフえんどう 筑前煮	みそ汁 キウイフルーツ 牛乳 あおのりポテト	米、油、砂糖	牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、★きつね揚げ、みそ、かつお節、あおのり	キウイフルーツ、スナッフえんどう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、れんこん、にんじん、しいたけ、いんげん、葉ねぎ	カルシウム
19	木	そらまめのかき揚げ丼 お浸し すまし汁 甘夏みかん缶	牛乳 フルーツゼリー せんべい	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、しらす干し、生わかめ、かつお節	なつみかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、みかん缶、にんじん、そらまめ、パイナップル、葉ねぎ、コーン缶	牛乳
20	金	ごはん 鶏ごぼうつくね トマト ひじきのナムル	みそ汁 オレンジ 牛乳 ◎ドーナツ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ひじき、生わかめ	オレンジ、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう	カルシウム
21	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい ◎クッキー	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、★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、いんげん、コーン缶	牛乳
23	月	三色丼 じゃがバター みそ汁 りんごゼリー	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳
24	火	五目ラーメン 餃子 スナッフえんどう フルーツポンチ	ジュアフルベリー ◎チョコレートケーキ もも組:★プリンタルト	★ゆで中華めん、砂糖、油、ごま油	豚肉、★なると	バナナ、キャベツ、スナッフえんどう、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、パイナップル、たけのこ、葉ねぎ	牛乳
25	水	麻婆豆腐丼 酢の物 タイピーエン ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、★なると、生わかめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	カルシウム
26	木	ごはん さばのみそ煮 磯香浸し すまし汁	オレンジ 牛乳 ◎あんぱん	米、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、焼きのり	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	牛乳
27	金	カレー南蛮 ひじきサラダ フルーチェ	牛乳 バナナケーキ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、★なると、油揚げ、ツナ油漬、ひじき	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
28	土	たまごあんかけ丼 わかめスープ バナナ	ぶどうジュース せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、★なると、生わかめ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	牛乳
30	月	ごはん アジフライ トマト 切干大根煮	みそ汁 キウイフルーツ 牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、砂糖、★パン粉、小麦粉、油、無塩バター	牛乳、あじ、みそ、◎卵、生クリーム、油揚げ、生わかめ	キウイフルーツ、トマト、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	カルシウム
31	火	ロールパン ミートグラタン ブロッコリー 南瓜のクリームスープ	ヨーグルト 牛乳 こんぶおにぎり	ロールパン、米、マカロニ、油、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、こんぶ佃煮、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、しめじ、パセリ	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	563 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	206 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.6 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。

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。