



2022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	水	ごはん すまし汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 甘夏みかん缶 トマト 肉じゃが	牛乳 クリチーサンド	米、ロールパン、 じゃがいも、いち ごシヤム・低糖 度、★卵不使用マ ヨネーズ、砂糖、	牛乳、さけ、絹ご し豆腐、クリーム チーズ、豚肉、み そ、生わかめ	なつみかん缶、トマ ト、たまねぎ、しら たき、にんじん、グ リン ピース、しいたけ	牛乳
2	木	ごはん バナナ 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁	ぶどうジュース せんべい(味しらべ) ◎クッキー	米、はるさめ、砂 糖、ごま油、ごま	豚肉(肩ロース)、絹 ごし豆腐、みそ、 生わかめ	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、しょうが	牛乳
3	金	ごはん ももゼリー 金目鯛煮つけ スパゲティーサラダ みそ汁	牛乳 肉まん (えひエキスが入っています)	米、★卵不使用マ ヨネーズ、スパゲ ティー、砂糖、★ 焼ふ	牛乳、きんめだい、 い、みそ、★ハ ム、生わかめ	きゅうり、いんげん、 ねぎ、にんじん	牛乳
4	土	煮込みうどん バナナヨーグルト	ジュース かぼちゃポーロ	ゆでうどん、砂糖	ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、油揚 げ、★なると	バナナ、たまねぎ、み かん缶、にんじん、ね ぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
6	月	キーマカレー コールスローサラダ バナナ	にゅうめん汁	米、干しそうめ ん、★卵不使用マ ヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、だいず 水煮、鶏もも肉、 チーズ	たまねぎ、バナナ、に んじん、キャベツ、 きゅうり、コーン缶、 ピーマン、葉ねぎ	牛乳
7	火	ごはん みそ汁 レバーハンバーグ ヨーグルト トマト きんぴらごぼう	牛乳 あげばん	米、ロールパン、 ★パン粉、油、砂 糖	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、豚 レバー、みそ、生 わかめ	トマト、キャベツ、た まねぎ、にんじん、ご ぼう、しらたき、いん げん、しょうが	カルシン
8	水	ごはん みそ汁 さばのごま照り焼き オレンジ トマト ひじきと野菜の和え物	牛乳 ◎ワッフル	米、ごま、砂糖、 ごま油	牛乳、さば、絹ご し豆腐、みそ、ひ じき	オレンジ、トマト、ほ うれんそう、にんじ ん、しいたけ、葉ね ぎ、しょうが	カルシン
9	木	ロールパン ポークビーンズ アスパラソテー ヤクルト	麦茶 チャーハン	ロールパン、じゃ がいも、米、油、 バター、砂糖	乳酸菌飲料、豚 肉、大豆、豚ひき 肉、★なると、◎ 卵、★ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、グリーンア スパラガス、ねぎ、葉 ねぎ	牛乳
10	金	肉みそうどん 酢の物 フルーチェ	牛乳 豆腐ドーナツ	ゆでうどん、ホッ トケーキ粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、赤み そ、生わかめ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、しいたけ、 葉ねぎ、しょうが	牛乳
11	土	ハヤシライス わかめスープ ヨーグルト	オレンジジュース せんべい	米	ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、生わか め	たまねぎ、にんじん、 セロリー、いんげん、 コーン缶	牛乳
13	月	ごはん さばの煮付け 納豆和え	牛乳 ◎ドーナッツ	米、砂糖、★焼ふ	牛乳、さば、挽き わり納豆、みそ、 生わかめ、かつお 節	トマト、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、ねぎ、しょうが	牛乳
14	火	グリンピースごはん みそ汁 鶏ごぼうつくね オレンジ トマト 筑前煮	牛乳 じゃが丸	じゃがいも、米、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、鶏もも肉、★ ウインナー、★さつま 揚げ、みそ、油揚げ、 あおのり	オレンジ、トマト、たま ねぎ、にんじん、たけ のこ、グリンピース、れん こん、ごぼう、しいた け、いんげん、葉ねぎ、 ねぎ	牛乳
15	水	タンメン シュウマイ（冷凍） 小松菜のナムル バナナ	牛乳 クリスタルゼリー せんべい	★生中華めん、 油、ごま	牛乳、豚肉、★な ると	バナナ、キャベツ、こ まつな、にんじん、も やし、たまねぎ、たけ のこ、葉ねぎ	カルシン
16	木	ごはん ミニゼリー スタミナ焼き肉 ドレッシングサラダ 春雨スープ	りんごジュース ★ミレービスケット 幼児：小魚	米、はるさめ、 油、砂糖、ごま油	豚肉、★ハム、生 わかめ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 にら、コーン缶	麦茶 (歯科検診のため)

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	金	ロールパン ヨーグルト ミートグラタン ブロッコリー 野菜スープ	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、 マカロニ、油、小 麦粉、砂糖	ヨーグルト、豚ひ き肉、★ベーコ ン、粉チーズ、か つお節	たまねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、にん じん、エリンギ、 コーン缶、パセリ	牛乳
18	土	冷やし中華 カレーポテト バナナ	りんごジュース せんべい ◎クッキー	★ゆで中華めん、 油、砂糖、ごま油	焼き豚、◎卵	バナナ、トマト、きゅ うり、もやし	牛乳
20	月	わかめごはん メロン じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 トマトサラダ みそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、じゃがいも、 食パン、油、砂 糖、片栗粉、小麦 粉	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、◎ 卵、みそ、油揚げ、 炊き込みわかめ	トマト、メロン、にん じん、きゅうり、えの きたけ、コーン缶、葉 ねぎ	牛乳
21	火	ひじきの炊き込みごはん キウイフルーツ スペイン風オムレツ スパゲティーソテー すまし汁	牛乳 ◎あんぱん	米、じゃがいも、 スパゲティー、 油、★焼ふ	牛乳、◎卵、★ハ ム、鶏もも肉、豚 ひき肉、油揚げ、 ★なると、生わか め、ひじき	たまねぎ、キウイフ ルーツ、にんじん、ほ うれんそう、ピーマ ン、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
22	水	ごはん みそ汁 焼塩鮭 バナナ たまご焼き 切干大根煮	牛乳 プリン（卵不使用） ウエハース	米、砂糖	牛乳、◎卵、さけ (塩)、絹ごし豆 腐、みそ、油揚げ、 生わかめ	バナナ、にんじん、切 り干しだいこん、しい たけ、葉ねぎ	カルシン
23	木	☆お楽しみ献立☆ ロールパン コーンスープ ヨーグルト 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、★ 卵不使用マヨネーズ、マ カロニ、油、片栗粉、 小麦粉、バター、砂糖	ヨーグルト、鶏も も肉、牛乳、炊き 込みわかめ	クリームコーン缶、た まねぎ、きゅうり、に んじん、コーン缶	牛乳
24	金	ビビンバ フライドポテト 豆腐スープ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー せんべい	米、油、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、ほうれんそ う、もやし、たまねぎ、 みかん缶、にんじん、パ イナップル、にら、にん にく	牛乳
25	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	オレンジジュース せんべい 源氏パイ	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
27	月	ロールパン 南瓜のクリームスープ 鶏の照焼き ヨーグルト トマト ブロッコリー	麦茶 さくらおにぎり	ロールパン、米、 バター、砂糖、油	ヨーグルト、鶏も も肉、牛乳	トマト、ブロッコ リー、かぼちゃ（冷 凍）、たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん	牛乳
28	火	ごはん オレンジゼリー ひじき入り肉団子 お浸し けんちんみそ汁	牛乳 ◎メロンパン	米、片栗粉、ご ま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、み そ、ひじき、かつ お節	ほうれんそう、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、だいこん、ごぼ う、葉ねぎ、しょうが	牛乳
29	水	ごはん バナナ あじのマリネ インド煮 みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、 じゃがいも、砂糖、片 栗粉、油、無塩バ ター、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、鶏も も肉、さつま揚げ、 みそ、生ク リーム、生わかめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 いんげん	カルシン
30	木	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ わかめスープ キウイフルーツ	牛乳 フルーツポンチ	スパゲティー、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ★ハム、生わかめ	たまねぎ、バナナ、キウイフ ルーツ、キャベツ、にんじ ん、トマトピューレ、みかん 缶、きゅうり、パイン缶、え のきたけ、セロリー、コーン 缶	カルシン

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。
お楽しみ献立はみかん組の希望を入れました。
20日にメロンを提供します♪メロンを食べてから体調不良がないか、確認おいてください！

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	578 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	21.2 g	カルシウム	193 mg
	脂質	17.8 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	3.5 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。