



2022年

しんあい保育園

| 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 | 金 | ごはん 筑前煮 豆腐とツナのソース焼き みそ汁 (わかば保育園メニュー) ミニゼリー トマト | 牛乳 クリスタルゼリー せんべい | 米、★パン粉、油、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬、鶏もも肉、★さつま揚げ、◎卵、みそ、油揚げ、生わかめ | トマト、キャベツ、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 | 牛乳 | 18 | 月 | 海の日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 土 | 親子そぼろ丼 みそ汁 ヨーグルト | ジュース せんべい ウエハース | 米、砂糖、片栗粉 | ヨーグルト、鶏ひき肉、◎錦糸卵、みそ、油揚げ、生わかめ | にんじん、たまねぎ、いんげん | 牛乳 | 19 | 火 | ごはん バナナ じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 酢の物 みそ汁 | 牛乳 プリン(卵不使用) ウエハース | 米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、小麦粉 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ | バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | ごはん さばのみそ煮 磯香浸し すまし汁 | ヨーグルト 牛乳 メロンパンクッキー | 米、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、砂糖、★焼豆 | 牛乳、ヨーグルト、さば、みそ、◎卵、生わかめ、焼きのり | ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、しょうが | カルシウム | 20 | 水 | ロールパン ヨーグルト 鮭フライ ほうれん草とコーンのソテー 南瓜のクリームスープ | 麦茶 おなかおにぎり | ロールパン、米、油、★パン粉、小麦粉、バター | ヨーグルト、牛乳、さけ、◎卵、かつお節 | ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶 | カルシウム | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 火 | ロールパン チキンのトマト煮 シーチキンサラダ フルーチェ | 麦茶 こんぶおにぎり | ロールパン、米、★卵不使用マヨネーズ、バター、砂糖、油 | 鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬、こんぶ佃煮 | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、セロリー | 牛乳 | 21 | 木 | スパゲティミートソース コールスローサラダ わかめスープ ミニゼリー | 牛乳 フルーツポンチ | スバゲティ、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、生わかめ | たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、みかん缶、きゅうり、パイナップル缶、コーン缶、えのきたけ、セロリー | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 水 | ごはん 千草焼き スパゲティサラダ みそ汁 | バナナ 牛乳 チーズ蒸しパン | 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、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、チーズ、★なると、みそ、★ハム、生わかめ | バナナ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しいたけ | 牛乳 | 22 | 金 | ごはん オレンジ スタミナ焼き肉 トマトサラダ みそ汁 | 牛乳 茹でとうもろこし せんべい | 米、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、みそ | とうもろこし、トマト、たまねぎ、オレンジ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 木 | 七夕そうめん おほしさまハンバーグ ブロッコリー 七夕ゼリー | 牛乳 せんべい 幼児: 小魚 | 干しそうめん | 牛乳、◎錦糸卵、鶏もも肉、★なると | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ | 牛乳 | 23 | 土 | ツナサンド ジョア たまごサンド いちごジャムサンド 野菜スープ(★玉葱人形) | プリン(卵不使用) ウエハース | ロールパン、いちごジャム・低糖度、★卵不使用マヨネーズ | 卵、ツナ油漬、★ベーコン | キャベツ、たまねぎ、にんじん | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 金 | わかめごはん みそ汁 カレイのムニエル メロン トマト ブロッコリー | 牛乳 豆腐きなこドーナツ | 米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、バター | 牛乳、かわい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、きな粉、生わかめ、炊き込みわかめ | メロン、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ | 牛乳 | 25 | 月 | ごはん 沢煮焼(さわにわん) すいか たら トマト 切干大根煮 | 牛乳 豆腐のホットケーキ | 米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、たら、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、あおのり | すいか、トマト、にんじん、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、ごぼう、しいたけ | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 土 | 親子丼 みそ汁 バナナ | ジュース ◎クッキー 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 | 26 | 火 | オムレツ ヤクルト ロールパン ラタトゥイユ コーンスープ | 麦茶 のりのりおにぎり | ロールパン、米、油、小麦粉、バター、砂糖 | 乳酸菌飲料ヤクルト、◎卵、牛乳、豚ひき肉、焼きのり | たまねぎ、クリームコーン缶、なす、トマト、赤ピーマン、ズッキーナ、にんにく | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | ごはん みそ汁 さばの照り焼き ミニゼリー トマト ナムル | 牛乳 あげばん | 米、ロールパン、油、ごま油、ごま、砂糖 | 牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ | トマト、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが | 牛乳 | 27 | 水 | ばなな組職員イチオシ バナナヨーグルト ピピンパ 春雨サラダ えびエキスが入っています 冬瓜とほたてのスープ | 牛乳 肉まん | 米、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、片栗粉 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎錦糸卵、ほたて貝柱水煮 | バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、とうがん、きゅうり、みかん缶、しいたけ、コーン缶、にんにく | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | ふりかけごはん みそ汁 鶏肉のハーベキューソース バナナ トマト ドレッシングサラダ | 牛乳 お子さまビール せんべい | 米、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、みそ | バナナ、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご、コーン缶、にんにく | 牛乳 | 28 | 木 | ☆お楽しみ献立☆ 五目ラーメン フライドポテト ヨーグルト | ジュース ショートケーキ もも・いちご組: いちごゼリー | ★ゆで中華めん、油、ごま油 | ヨーグルト、豚肉(ロース)、★なると | キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 水 | ごはん けんちん汁 鮭のみそマヨネーズ焼き ヨーグルト トマト ひじき煮 | 牛乳 ◎ワッフル | 米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト、さけ、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、ひじき | トマト、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ | 牛乳 | 29 | 金 | ごはん ぶどうゼリー あじのマリネ ほうれんそうのごま和え みそ汁 | 牛乳 スイートポテト | 冷凍さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油、無塩バター、小麦粉、ごま、ごま油 | 牛乳、あじ、絹ごし豆腐、みそ、生クリーム、生わかめ | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん | カルシウム | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 木 | キーマカレー マカロニサラダ 野菜スープ すいか | ジュース メロンパン | 米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ | 豚ひき肉、だいす水煮、★ベーコン、★ハム | すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン | カルシウム | 30 | 土 | 中華丼 わかめスープ バナナ | ジュース ★ミレービスケット せんべい | 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(ゆで)、いんげん、コーン缶 | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 金 | ◎まるパン ハンバーグ ゆでキャベツ フライドポテト | ジョア 麦茶 たまごのお寿司 | ロールパン、★パン粉、油、米、砂糖 | 豚ひき肉、◎卵(厚焼き卵)、焼きのり | キャベツ、たまねぎ、にんじん | カルシウム | <p>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。 お楽しみ献立はばなな組の希望を入れしました。すいかを提供します♪ すいかを食べてから体調不良がないか、確認しておいてください!</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 土 | 焼きそば たまごスープ バナナ | ジュース せんべい | ★焼きそばめん、油、片栗粉 | 豚肉(肩ロース)、◎卵 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ | 牛乳 | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="text-align: center;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">577 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: right;">2.1 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">21.0 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">218 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">18.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: right;">27 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">2.2 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: right;">3.3 g</td> </tr> </table> | | | | | | | 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | エネルギー | 577 kcal | 鉄 | 2.1 mg | たんぱく質 | 21.0 g | カルシウム | 218 mg | 脂質 | 18.1 g | ビタミンC | 27 mg | 塩分 | 2.2 g | 食物繊維 | 3.3 g |
| 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | エネルギー | 577 kcal | 鉄 | 2.1 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たんぱく質 | 21.0 g | カルシウム | 218 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 18.1 g | ビタミンC | 27 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 塩分 | 2.2 g | 食物繊維 | 3.3 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。