



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	月	ごはん さばのカレー焼き トマト 肉じゃが	みそ汁 ミニゼリー	牛乳 シュガーラスク	米、じゃがいも、 ロールパン、パ ター、砂糖、油、 ごま	牛乳、さば、絹ご し豆腐、豚肉(肩 ロース)、みそ、生 わかめ	バナナ、トマト、たま ねぎ、しらたき、にん じん、グリーンピース、 葉ねぎ	カルシウム	18	木	夏野菜カレーライス スパゲティ-サラダ バナナヨーグルト	牛乳 ◎ドーナッツ	米、スパゲ ティ-、★卵不使 用マヨネーズ、砂 糖、油	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(肩 ロース)、ツナ	バナナ、たまねぎ、か ぼちゃ、にんじん、な す、みかん缶、きゅう り、いんげん	カルシウム															
2	火	ごはん ひじき入り肉団子 お浸し みそ汁	バナナ	牛乳 クリスタルゼリー	米、じゃがいも、 片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、 みそ、ひじき、生 わかめ、かつお節	ほうれんそう、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、しょうが	牛乳	19	金	スパゲティ-ミートソース コールスロー-サラダ ポテトスープ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	スパゲティ-、 じゃがいも、★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、チー ズ	たまねぎ、キャベツ、パ ナ、にんじん、なす、ト マトピューレ、もも缶、みかん 缶、パイナップル、コーン缶、 ピーマン、セロリー	牛乳															
3	水	土用の丑の日 スタミナ焼き肉丼 きゅうりの酢の物 すまし汁	メロン	牛乳 西瓜の和菓子	米、砂糖、油、★ 焼心、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、生わかめ	きゅうり、たまねぎ、 メロン、にんじん、に ら、葉ねぎ	牛乳	20	土	親子そぼろ丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、★焼心、砂 糖、片栗粉	鶏ひき肉、◎錦糸 卵、みそ、生わか め	バナナ、にんじん、た まねぎ、いんげん	牛乳															
4	木	ロールパン チキンのトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト	麦茶 こんぶおにぎり	ローパン、米、 ★卵不使用マヨ ネーズ、マカロ ニ、バター、砂 糖、油	ヨーグルト、鶏も も肉、こんぶ佃煮	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、トマト、セ ロリー、コーン缶	牛乳	22	月	ごはん さばのみそ煮 ひじきと野菜の和え物 すまし汁	牛乳 あげぼん(きな粉)	米、ロールパン、 砂糖、油	牛乳、さば、絹ご し豆腐、みそ、き な粉、生わかめ、 ひじき	バナナ、ほうれんそ う、にんじん、しょう が	牛乳																
5	金	ごはん カレーのムニエル インド煮 かき玉汁	オレンジ	牛乳 いちごジャムサンド	米、じゃがいも、 ロールパン、いち ごジャム、小麦 粉、バター、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、かれい、◎ 卵、鶏もも肉、さ つま揚げ、生わか め	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 葉ねぎ	牛乳	23	火	麻婆茄子丼 ひじきのナムル たまごコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 ◎メロンパン	米、油、片栗粉、 ごま油、ごま、砂 糖	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、◎ 卵、ひじき	なす、たまねぎ、ク リームコーン缶、もや し、にんじん、葉ね ぎ、にんにく、しょう が	牛乳															
6	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース ◎クッキー せんべい	ジュース ◎クッキー 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	24	水	タンメン シュウマイ(冷凍) 小松菜のナムル キウイフルーツ	麦茶 コーンピラフ	★生中華めん、 米、バター、油、 ごま	豚肉(ロース)、★な ると	キャベツ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 もやし、たけのこ、 コーン缶、葉ねぎ	牛乳															
8	月	ロールパン ポークビーンズ シルバーサラダ ヨーグルト	麦茶 チャーハン	ローパン、じゃ がいも、米、★卵 不使用マヨネー ズ、はるさめ、 油、砂糖、バター	ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、大豆、 豚ひき肉、★な ると、◎卵、★ハム	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、葉 ねぎ	カルシウム	25	木	ごはん 焼塩鮭 たまご焼き 筑前煮	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、★ 焼心	牛乳、卵(厚焼き 卵)、さけ(塩)、 絹ごし豆腐、鶏も も肉、★さつま揚 げ、みそ	オレンジ、こまつな、 たけのこ(ゆで)、れ んこん、にんじん、し いたけ、いんげん	カルシウム																
9	火	ごはん 千草焼き 春雨サラダ みそ汁	キウイフルーツ	牛乳 お子さまビール せんべい	米、砂糖、はるさ め、ごま油、ごま	牛乳、◎卵、ヨー グルト(無糖)、鶏ひ き肉、★なると、 みそ、生わかめ	キャベツ、きゅうり、 ほうれんそう、にんじ ん、しいたけ、コーン 缶	牛乳	26	金	☆お楽しみ献立☆ ごはん 煮込みハンバーグ 納豆和え	みそ汁 ゼリー	カルピス メロンパンクッキー	豚ひき肉、絹ごし 豆腐、挽きわり納 豆、みそ、◎卵、 生わかめ、かつお 節	ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、キャ ベツ、葉ねぎ	牛乳															
10	水	ごはん アジフライ ラタトゥイユ みそ汁	すいか	牛乳 ゆでとうもろこし	米、油、★パン 粉、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、絹ご し豆腐、みそ、◎ 卵、生わかめ	すいか、とうもろこし、 たまねぎ、なす、ト マト、赤ピーマン、スッ キーニ、葉ねぎ、にんに く	牛乳	27	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、★焼 心、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、 みそ、生わかめ	たまねぎ、バナナ、に んじん、グリーンピース	牛乳															
11	木	 山の日							29	月	ごはん なすのミートグラタン 磯香浸し 豚汁	オレンジ	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、 米、砂糖、無塩パ ター、★パン粉、 油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、豚肉 (肩ロース)、みそ、 粉チーズ、生ク リーム、焼きのり	なす、たまねぎ、ほう れんそう、キャベツ、 だいこん、にんじん、 ごぼう、ピーマン、葉 ねぎ	牛乳														
12	金	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	牛乳 ◎ワッフル	米	豚肉(肩ロース)	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	30	火	みかん組職員イチオシ ロールパン 鶏の唐揚げ トマト	ブロッコリー コーンスープ フルーチェ	麦茶 おかかおにぎり	ローパン、米、 油、片栗粉、小麦 粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 かつお節	トマト、ブロッコ リー、クリームコーン 缶、たまねぎ	牛乳															
13	土	豚肉丼 すまし汁 ヨーグルト	ジュース せんべい ウエハース	ジュース せんべい ウエハース	米、ごま油、★焼 心	ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、生わか め	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しいたけ、 にら、葉ねぎ、にんに く	牛乳	31	水	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き トマト ひじきの炒め煮	すまし汁 バナナ	牛乳 プリン(卵不使用) 幼児:ウエハース	米、★卵不使用マ ヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、★さ つま揚げ、★な ると、油揚げ、み そ、ひじき	バナナ、トマト、ほう れんそう、にんじん、 いんげん、しらたき	カルシウム														
15	月	中華丼 豆腐のナゲット わかめスープ ももゼリー	牛乳 肉まん (えびエキスが入っています)	牛乳 肉まん	米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉(肩ロース)、★ なると、生わかめ	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	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♪																						
16	火	冷やし中華 フライドポテト バナナ	ジュース 幼児:小魚 ★ミレービスケット	ジュース 幼児:小魚 ★ミレービスケット	★中華めん、油、 砂糖	★ハム、◎錦糸 卵、いわし	バナナ、トマト、きゅ うり、もやし	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: center;">575 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: center;">2.1 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: center;">20.9 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: center;">221 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: center;">17.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: center;">23 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: center;">2.3 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: center;">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	575 kcal	鉄	2.1 mg	たんぱく質	20.9 g	カルシウム	221 mg	脂質	17.0 g	ビタミンC	23 mg	塩分	2.3 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	575 kcal	鉄	2.1 mg																											
	たんぱく質	20.9 g	カルシウム	221 mg																											
	脂質	17.0 g	ビタミンC	23 mg																											
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.3 g																											
	17	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き トマトサラダ みそ汁	ミニゼリー	牛乳 ◎カステラ	米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、絹ごし 豆腐、みそ、生わ かめ	トマト、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、しょうが	牛乳	※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お願いいたします。																					

◎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。