



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	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース ウエハース 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、いんげん、 コーン缶	牛乳	17	月	みそラーメン シュウマイ バナナ	牛乳 りんごのケーキ	★中華めん、ホッ トケーキ粉、無塩 バター、砂糖、小 麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、 ★なると	バナナ、キャベツ、り んご、もやし、たま ねぎ、にんじん、しい たけ、コーン缶、葉 ねぎ	牛乳		
3	月	ごはん ひじき入り肉団子 スパゲティ-サラダ みそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米、スパゲ ティ-、砂糖、★ 卵不使用マヨネー ズ、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、み そ、ツナ水煮缶、 ひじき	なつみかん缶、バナ ナ、たまねぎ、ごま つな、きゅうり、に んじん、もも缶、み かん缶、パイプ 缶、しょうが	牛乳	18	火	☆お楽しみ献立☆ みかん カレーライス フライドポテト <small>ブロックとウインナーのソテー</small>	ジュース クリスタルゼリー	米、じゃがいも、 油	豚肉(肩ロース)、★ ウインナー	みかん、たまねぎ、 ブロック、にんじん	牛乳		
4	火	麻婆豆腐丼 酢の物 春雨スープ バナナ	ジュース せんべい ★ミレービスケット	米、はるさめ、砂 糖、片栗粉、油、 ごま油	絹ごし豆腐、豚ひ き肉、生わかめ	バナナ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、し いたけ、にんにく、 しょうが	牛乳	19	水	炊き込みごはん オレンジ 鮭のごまみそ焼き マカロニサラダ すまし汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、 ★卵不使用マヨネー ズ、マカロニ、砂糖、 無塩バター、ごま油、 ごま	牛乳、さけ、絹ご し豆腐、鶏もも 肉、みそ、生ク リーム、油揚げ	オレンジ、にんじん、 ほうれんそう、きゅう り、ごぼう、コー ン缶、しいたけ	牛乳		
5	水	親子丼 ひじきのナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケー キ粉、砂糖、油、ご ま油、ごま、片栗 粉	牛乳、◎卵、鶏も も肉、絹ごし豆 腐、みそ、油揚 げ、ひじき、生わ かめ	たまねぎ、オレンジ、 もやし、にんじん、グ リンピース	カルシウム	20	木	ロールパン クリームシチュー ゴマドレサラダ ヨーグルト	麦茶 チャーハン	ロールパン、米、じゃ がいも、★卵不使用マ ヨネーズ、小麦粉、バ ター、ごま、油、砂糖	ヨーグルト、牛 乳、鶏もも肉、豚 ひき肉、★なると、 ◎卵、★ハム	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ブロック ひき肉、コーン缶、 ねぎ、葉ねぎ	カルシウム		
6	木	スパゲティ-なすミートソース ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ キウイフルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	スパゲティ-、 ホットケーキ粉、 油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 生わかめ	たまねぎ、オレンジ、 もやし、にんじん、グ リンピース	カルシウム	21	金	ごはん 鶏ごぼうつくね ひじきと野菜の和え物 みそ汁	牛乳 ◎ワッフル	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、み そ、生わかめ、ひ じき	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、ご ぼう、葉ねぎ	牛乳		
7	金	●十三夜● 栗ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き たまご焼き	牛乳 <small>幼児: ★さつまいもと栗のタルト 乳児: かぼちゃポーロ</small>	米、くり、さとい も、★卵不使用マ ヨネーズ、砂糖	牛乳、◎卵、さ け、絹ごし豆腐、 鶏もも肉、みそ、 生わかめ	れんこん、にんじん、 たけのこ(ゆで)、し いたけ、葉ねぎ、グ リンピース	牛乳	22	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	ジュース ◎クッキー せんべい	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、焼 き豆腐、みそ、生 わかめ	バナナ、キャベツ、た まねぎ、ねぎ、にん じん、しいたけ	牛乳		
8	土	豚肉丼 麩のすまし汁 バナナ	ジュース せんべい ◎クッキー	米、ごま油、★焼 い	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、葉ねぎ、に ら、にんにく	牛乳	24	月	さんまのかば焼き丼 春雨サラダ みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 にんじんジャムサンド	米、ロールパン、 砂糖、はるさめ、 片栗粉、ごま油、 ごま	牛乳、さんま、み そ	キウイフルーツ、りん ご、だいこん、ごま つな、きゅうり、にん じん、コーン缶	牛乳		
10	月																
11	火	ロールパン かぼちゃグラタン ブロックリー 野菜スープ	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、 小麦粉、バター、 ★パン粉、油	ヨーグルト、牛 乳、鶏もも肉、★ ベーコン、炊き込 みわかめ、粉チー ズ	たまねぎ、ブロッ コリー、キャベツ、に んじん、かぼちゃ、コ ーン缶	牛乳	25	火	ごはん さつまいもと鶏肉の揚げ煮 お浸し みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 油、片栗粉、小麦 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、み そ、かつお節	バナナ、にんじん、ほ うれんそう、なす、 キャベツ、たまねぎ	牛乳		
12	水	三色丼 金時煮豆 豚汁 オレンジ	牛乳 肉まん	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 ◎錦糸卵、絹ごし 豆腐、いんげんま め、豚肉(肩ロー ス)、みそ	オレンジ、ほうれんそ う、だいこん、にん じん、ごぼう、葉 ねぎ	牛乳	26	水	ごはん みそ汁 たらものガーリック風味揚げ オレンジ トマト ひじき豆	牛乳 やきいも	さつまいも、米、 小麦粉、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、たら、絹ご し豆腐、だいす水 煮、みそ、油揚 げ、ひじき、生わ かめ	オレンジ、トマト、に んじん、葉ねぎ、に んにく	牛乳		
13	木	職員イチオシメニュー ポテトサラダ ごはん かき玉汁 豚肉のしょうが焼き いんげんのごま和え	牛乳 キャラメルポテト	米、さつまいも、じゃ がいも、水あめ、★卵 不使用マヨネーズ、砂 糖、バター、油、すり ごま、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、◎卵	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、いんげん、 コーン缶、葉ねぎ、 しょうが	牛乳	27	木	<b>お弁当の日</b>					ジュース せんべい	ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願いします	カルシウム
14	金	ごはん 金目鯛煮つけ 納豆和え みそ汁	牛乳 ドーナツ	米、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	バナナ、ほうれんそ う、キャベツ、ごほ う、にんじん、葉 ねぎ	カルシウム	28	金	ロールパン ミートグラタン ブロックリー 南瓜のクリームスープ	麦茶 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	ヨーグルト、牛 乳、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、エリンギ、パ セリ	牛乳		
15	土	ハヤシライス キャベツのスープ ヨーグルト	ジュース せんべい ウエハース	米	ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、セロリー、 コーン缶、グリンピー ス	牛乳	29	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	ジュース ★ミレービスケット せんべい	米、砂糖、片栗 粉、★焼い	◎卵、みそ、★な ると	バナナ、たまねぎ、ご まつな、にんじん、し いたけ、葉ねぎ	牛乳		
								31	月	ほうとう風うどん 青のりポテトビーンズ オレンジ	牛乳 パンキンパバロア せんべい	ゆでうどん、じゃ がいも、片栗粉、 油	牛乳、だいす水 煮、鶏もも肉、み そ、あおのり	オレンジ、はくさい、 たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、しいたけ、 葉ねぎ	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。  
**さんまの不漁により、さんまが入手困難となっています。24日の「さんまのかば焼き丼」は、  
 さんまが入手できない場合は「ごはん・さばの照り焼き」に変更になります。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♪

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	529 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	18.3 g	カルシウム	180 mg
	脂質	15.8 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.6 g

※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。

◎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。