



2023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	
				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 ヨーグルト 鰯のごま照り焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 ドーナツ	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ヨーグルト	ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳	
2	木	煮込みうどん 金時煮豆 バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きんときまめ、チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、バナナ	牛乳	
3	金	おまめさんのかき揚げ丼 ブロッコリー中華和え 鶏汁 ゼリー	牛乳 鬼の練り切り	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、だいず水煮、絹ごし豆腐、鶏もも肉、★なると、しらす干し	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳	
4	土	豚肉丼 みそ汁 プリン(卵不使用)	ジュース せんべい 白い風船	米、ごま油、★焼い	豚肉(肩ロース)、みそ、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にら、にんにく	牛乳	
6	月	ごはん 信田煮(宝袋) ひじきのナムル みそ汁	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、◎卵、豚ひき肉、みそ、ひじき、生わかめ、あおのり	ほんかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、いんげん、しらたき、しいたけ	カルシウム	
7	火	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	ジュース せんべい	スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、チーズ、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーラー、コーン缶、セロリー	牛乳	
8	水	ごはん 鮭のパン粉焼き お浸し けんちんみそ汁	牛乳 あおのりポテト	米、★卵不使用マヨネーズ、油、★パン粉、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、かつお節、あおのり	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳	
9	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリー ミネストローネ	麦茶 カレーピラフ	ロールパン、米、マカロニ、油、小麦粉、バター、★パン粉	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、★ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、セロリー、トマトピューレ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
10	金	ハヤシライス ドレッシングサラダ りんご	牛乳 ◎あんぱん	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★ハム	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
11	土	建国記念の日						
13	月	ごはん 鶏ごぼうつくね マカロニサラダ みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン缶	カルシウム	
14	火	ふりかけごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ココアバナナケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、無塩バター、油、片栗粉、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、生わかめ	にんじん、バナナ、だいこん、きゅうり、コーン缶	牛乳	
15	水	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 納豆和え すまし汁	牛乳 ◎メロンパン	米、★パン粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、挽きわり納豆、◎卵、★なると、かつお節	みかん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん	牛乳	
16	木	ロールパン コロケ トマト ゆでキャベツ	麦茶 こんぶおにぎり	じゃがいも、ロールパン、米、小麦粉、★パン粉、油、バター	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、◎卵、こんぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ、トマト、クリームコーン缶、にんじん	牛乳	

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	ごはん バナナ たらの磯辺揚げ 筑前煮 みそ汁	牛乳 麩のラスク	米、さといも、小麦粉、バター、★焼い、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、鶏もも肉、みそ、生わかめ、あおのり	バナナ、はくさい、れんこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
18	土	麻婆豆腐丼(ピーマン入) わかめスープ ヨーグルト	ジュース せんべい	米、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳	
20	月	カレーライス ごまドレッシング りんご	牛乳 にゅうめん汁	米、じゃがいも、そうめん、★卵不使用マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、★ハム	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	
21	火	☆お楽しみ献立☆ チャーハン 餃子 ブロッコリー中華和え	たまごとコーンのスープ いちご アイススクレープ いちご組:ゼリー	米、油、ごま油、片栗粉	乳酸菌飲料、◎卵、豚ひき肉、★なると	いちご、ブロッコリー、クリームコーン缶、ねぎ、葉ねぎ	牛乳	
22	水	ごはん バナナ さばのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 ◎クッキー 幼児:せんべい	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、★ハム、生わかめ	バナナ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳	
23	木	天皇誕生日						
24	金	五目ラーメン 昆布豆 ミニゼリー	バナナヨーグルト	★ゆで中華めん、砂糖	ヨーグルト(無糖)、だいず水煮、豚肉(ロース)、★なると、こんぶ	バナナ、キャベツ、みかん缶、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
25	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい 源氏パイ	米、砂糖、★焼い、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
27	月	いちご組職員イチオシ けんちん汁 ごはん ミニゼリー 嶋野メンチ 酢の物	牛乳 ◎ワッフル	米、★パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎卵、生わかめ	きゅうり、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	カルシウム	
28	火	ジャムサンド スペイン風オムレツ スパゲティサラダ 野菜スープ	ヨーグルト 麦茶 しらすおにぎり	食パン、米、じゃがいも、いちごジャム、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、油	ヨーグルト、◎卵、★ハム、牛乳、ツナ水煮缶、★ベーコン、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	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。 お楽しみ献立はばなな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	511 kcal	鉄	1.8 mg	
				たんぱく質	18.2 g	カルシウム	185 mg	
				脂質	15.3 g	ビタミンC	28 mg	
				塩分	2.1 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。