



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	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	木	三色丼 金時煮豆 みそ汁 ミニゼリー	牛乳 ◎クリームパン	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、みそ、生わかめ	ほうれんそう、たまねぎ	カルシウム	17	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	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、コーン缶、グリーンピース	牛乳																
2	金	ごはん さばの煮付け ほうれんそうのごま和え みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、無塩バター、ごま	牛乳、さば、みそ、生クリーム、生わかめ	ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳	19	月	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 クリスタルゼリー	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、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																
3	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	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	20	火	ピピンパ 酢の物 豆腐スープ ミニゼリー	バナナヨーグルト	米、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎錦糸卵、生わかめ	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、にら、にんにく	牛乳																
5	月	カレーライス コールスローサラダ キウイフルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、キウイフルーツ、にんじん、みかん缶、パイン缶、コーン缶	牛乳	21	水	ごはん 鮭のごまみそ焼き ひじき煮 すまし汁	バナナ 牛乳 ★プリンタルト	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ひじき、生わかめ	バナナ、にんじん、しいたけ	カルシウム																
6	火	グリーンピースごはん 豆腐団子のあんかけ 春雨サラダ すまし汁	ミニゼリー 牛乳 ココアバナナケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、片栗粉、はるさめ、油、★焼ふ、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	バナナ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、葉ねぎ、コーン缶	カルシウム	22	木	ロールパン チキンのトマト煮 ごまドレサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、★卵不使用マヨネーズ、バター、ごま、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、★ハム、炊き込みわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、セロリー、コーン缶	牛乳																
7	水	ごはん 焼塩鮭 納豆和え みそ汁	バナナ 牛乳 ◎メロンパン	米	牛乳、さけ(塩)、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、たまねぎ、にんじん	牛乳	23	金	ごはん 鶏ごぼうつくね 磯香浸し みそ汁	オレンジ 牛乳 ◎あんぱん	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、生わかめ、焼きのり	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、もやし、ごぼう、にんじん	牛乳																
8	木	☆お楽しみ献立☆ 五目ラーメン フライドポテト フルーツヨーグルト	牛乳 お子さまビール	★ゆで中華めん、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、★なると	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	24	土	たまごあんかけ丼 すまし汁 バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、★焼ふ	◎卵、★なると	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ	牛乳																
9	金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 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	ロールパン、米、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、マーマレード、油	ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ水煮缶、★ベーコン、しらす干し	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	牛乳	26	月	カレー南蛮 昆布豆 オレンジ	フルーチェ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉	牛乳、だいず水煮、鶏もも肉、★なると、油揚げ、こんぶ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳																
10	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい ウエハース	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	27	火	ばなな組職員イチオシ 食パン 嶋野メンチ ゆでキャベツ	コーンスープ ヨーグルト 麦茶 カルシウムおにぎり(かぬき保育園)	食パン、米、★パン粉、小麦粉、油、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、チーズ、◎卵、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、こまつな	牛乳																
12	月	豆腐のキーマカレー ドレッシングサラダ メロン	にゅうめん汁	米、干しとうめん、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、★ハム、鶏もも肉、粉チーズ	メロン、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ピーマン、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳	28	水	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 切干大根煮 みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 アイスクレープ(もも・さくらんぼ) ゼリー	米、★パン粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、◎卵、みそ、油揚げ、生わかめ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳																
13	火	ごはん 照り焼きハンバーグ うの花煮 みそ汁	バナナ 牛乳 プリン(卵不使用) 幼児:せんべい	米、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、おから、鶏ひき肉、みそ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、葉ねぎ	牛乳	29	木	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 ジャムサンド	米、ロールパン、いちごジャム、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、しょうが	カルシウム																
14	水	ごはん アジフライ トマトサラダ みそ汁	ミニゼリー 牛乳 あじさいの練切	米、油、★パン粉、小麦粉、砂糖、★焼ふ	牛乳、あじ、みそ、◎卵	トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	30	金	わかめごはん 鶏の照焼き マカロニサラダ すまし汁	バナナ 牛乳 ★さつまいもと栗のタルト	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、★焼ふ	牛乳、鶏もも肉、生わかめ、炊き込みわかめ	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳																
15	木	ごはん 千草焼き マカロニサラダ みそ汁	オレンジ 牛乳 ◎カステラ	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、ツナ水煮缶、生わかめ	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	麦茶	<p>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。 12日にメロンを提供します♪メロンを食べて体調不良がないか、確認しておいてください!</p>																							
16	金	肉みそうどん ひじきと野菜の和え物 かき玉汁 ヨーグルト	ジュース せんべい 白い風船	ゆでうどん、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、ひじき	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">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>542 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.8 g</td> <td>カルシウム</td> <td>203 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.3 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.4 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	542 kcal	鉄	2 mg	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	203 mg	脂質	15.8 g	ビタミンC	28 mg	塩分	2.3 g	食物繊維	3.4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	542 kcal	鉄	2 mg																											
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	203 mg																											
	脂質	15.8 g	ビタミンC	28 mg																											
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.4 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。