



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	水	カレー南蛮 白いんげん豆甘煮 りんご いちご組: 煮りんご	牛乳 グリーン蒸しパン	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、いんげんまめ、★なると、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	17	金	ごはん ミニゼリー 鶏ごぼうつくね 磯香浸し みそ汁	牛乳 ★さつまいもと栗のタルト	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、焼きのり	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん	牛乳	
2	木	ごはん 焼塩鮭 ひじき豆 みそ汁 バナナ	牛乳 せんべい 幼児: 小魚	米、砂糖、★焼心	牛乳、さけ(塩)、だいす水煮、みそ、いわし、油揚げ、ひじき	バナナ、こまつな、にんじん	カルシウム	18	土	チキンカレーライス キャベツのスープ バナナ	ジュース ◎ワッフル	米、じゃがいも	鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳	
3	金	文化の日							20	月	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	ヨーグルト 麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、バター、★パン粉、油	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、★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、セロリー、トマトピューレ、コーン缶	牛乳
4	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース ビスケット	米、砂糖	◎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	ヤクルト	21	火	☆お楽しみ献立☆ 炊き込みごはん ひじき入り肉団子 豚汁	フルーツポンチ カルピス ★アイスクレープ いちご・もち★プリンタルト	米、砂糖、片栗粉、ごま	豚ひき肉、乳酸菌飲料、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、みそ、ひじき、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、みかん缶、パン缶、葉ねぎ、しいたけ、しょうが	牛乳	
6	月	☆事務所職員イチャオシメニュー☆ みそ汁 さつまいもごはん ゼリー 鶏の唐揚げ ブロッコリーおかかあえ	牛乳 ◎カステラ	米、さつまいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、生わかめ、かつお節	ブロッコリー、キャベツ	牛乳	22	水	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	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、マカロニ、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳	
7	火	秋のハヤシライス ポテトサラダ バナナ	牛乳 りんごの気持ち(かめき保育園)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、しめじ、セロリー、しいたけ、エリンギ、コーン缶	牛乳	23	木	勤労感謝の日						
8	水	ごはん 鯖の和風フライ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、油、★パン粉、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さわかめ、みそ、◎卵、生わかめ	オレンジ、はくさい、ごぼう、しらたき、にんじん、しょうが	牛乳	24	金	ごはん さばの照り焼き 筑前煮 みそ汁	柿 いちご組: ミニゼリー 牛乳 ◎あんぱん	米、さといも、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ	かき、なめこ、れんこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース、しょうが	牛乳	
9	木	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリー みそ汁	牛乳 ◎メロンパン	米、じゃがいも、★パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、生わかめ	かき、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	牛乳	25	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	ジュース ◎クッキー 幼児: せんべい	米、砂糖	豚肉(もも)、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	
10	金	非常食パン クリームシチュー マカロニソテー ヨーグルト	麦茶 カレーピラフ	米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、グリーンピース	カルシウム	27	月	ごはん さつまいもと鶏肉の揚げ煮 シルバーサラダ かき玉汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、油、片栗粉、はるさめ、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、◎卵、★ハム	にんじん、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ	牛乳	
11	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース 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、もやし、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳	28	火	五目ラーメン フライドポテト りんご いちご組: 煮りんご	牛乳 肉まん (えびエキスが入っています)	★ゆで中華めん、油	牛乳、豚肉(ロース)、★なると	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	カルシウム	
13	月	ごはん 親子焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 大学芋	米、さつまいも、水あめ、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、◎卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳	29	水	ロールパン ポーキービーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	麦茶 きのこおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、バター	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、大豆、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、しいたけ	牛乳	
14	火	きのこスパゲティ ひじきのナムル 野菜スープ りんご いちご組: 煮りんご	牛乳 あげぱん(きな粉)	スパゲティ、ロールパン、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、★ベーコン、きな粉、ひじき	りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、エリンギ、しいたけ、コーン缶	牛乳	30	木	麻婆豆腐丼 タイピーエン バナナ	牛乳 ◎カステラ	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚肉(ロース)、赤みそ、★なると	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、葉ねぎ、しょうが、にんにく	カルシウム	
15	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏汁 バナナ	ジュース せんべい	米、バター、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ	バナナ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、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	木	中華丼 ニラたまスープ ヨーグルト	牛乳 クリスタルゼリー	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、◎卵、★なると	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、にら	カルシウム	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	511 kcal	鉄	1.9 mg			
										たんぱく質	18.4 g	カルシウム	182 mg			
										脂質	14.8 g	ビタミンC	27 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。