



2020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	土	中華丼 コーンスープ バナナ	ジュース ワッフル	米、片栗粉、ごま油、油	豚肉、★なると	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ（ゆで）、にんじん、コーン缶	牛乳
3	月	おにごはん 鶏肉のごま照焼 ブロッコリー すまし汁	ジュース 大豆と田づくりの揚げ煮	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま、焼酎	ヨーグルト、鶏もも肉、◎錦糸卵、だいず水煮、いり大豆、煮干し、しらす干し、生わかめ、焼きのり	ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ	カルシウム
4	火	ごはん れんこんハンバーグ バナナ トマト ひじき煮	牛乳 ピザトースト	米、食パン、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、みそ、★ウインナー、油揚げ、ひじき、生わかめ	バナナ、たまねぎ、トマト、れんこん、にんじん、ピーマン	牛乳
5	水	ロールパン 鮭のクリームシチュー マカロニソテー バナナヨーグルト	麦茶 チーズのおかかおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖、油	ヨーグルト、牛乳、さけ、豚ひき肉、チーズ、焼きのり、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン	牛乳
6	木	ちりめんふりかけごはん みかん スペイン風オムレツ スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、◎卵、絹ごし豆腐、★ウインナー、みそ、しらす干し、油揚げ、豆腐、生わかめ、かつお節	みかん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶	牛乳
7	金	ごはん さばの照り焼き トマト 肉じゃが	牛乳 ★プリンタルト	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉、みそ	トマト、だいこん、たまねぎ、しらたき、こまつな、にんじん、グリーンピース	牛乳
8	土	ハヤシライス 白菜のスープ バナナ	ジュース せんべい(ソフトサラダ) ウエハース	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳
10	月	ロールパン チリコンカン ブロッコリー 野菜スープ	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、油、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、だいず水煮、いんげんまめ、★ウインナー、炊き込みわ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく	牛乳
11	火	建国記念の日					
12	水	ごはん ぶりの照り焼き ぼんかん プチヴェールの中華和え だいこんの煮物	牛乳 大学芋	米、さつまいも、水あめ、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、さつま揚げ、みそ、こんぶ	ぼんかん、だいこん、プチヴェール、なめこ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
13	木	煮込みうどん 青のりポテトビーンズ ショア	牛乳 ★バナナスティックケーキ	ゆでうどん、じゃがいも、無塩バター、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、だいず水煮、◎卵、あおのり	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
14	金	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリー 粉ふき芋	牛乳 ココアクッキー	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、★なると、豆乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	カルシウム
15	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース ドーナツ	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
17	月	ぶりかけごはん 煮物風クロック お浸し かき玉汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、おから、◎卵、豚ひき肉、かつお節、ひじき	みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
18	火	ロールパン りんごゼリー マカロニグラタン ブロッコリー ポテトスープ	麦茶 カレーピラフ	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター、油、パン粉	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、★ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、グリーンピース	牛乳
19	水	ごはん 金目鯛煮つけ シルバーサラダ けんちんみそ汁	牛乳 あんパン	米、★卵不使用マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、みそ	バナナ、ごぼう、だいこん、きゅうり、にんじん、板こんにゃく、コーン缶、葉ねぎ	カルシウム
20	木	★お楽しみ献立★ ヨーグルト 五目ラーメン カレーポテト シューマイ	カルピス プリンアラモード	ゆで中華めん、油、ごま油	ヨーグルト、乳酸菌飲料、豚肉、★なると、ホイップクリーム	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、もも缶	牛乳
21	金	かき揚げ丼 金時煮豆 豚汁 ぼんかん	牛乳 さつまいものケーキ	米、冷凍さつまいも、砂糖、砂糖、ホットケーキ粉、油、無塩バター、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、いんげんまめ、豚肉、◎卵、しらす干し、みそ	ぼんかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しいたけ	牛乳
22	土	カレーライス キャベツのスープ バナナ	ジュース カルシウムあられ	米、じゃがいも	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳
24	月	振替休日					
25	火	ロールパン チキンのトマト煮 ブロッコリー ジャーマンポテト	麦茶 チャーハン	ロールパン、じゃがいも、米、バター、油、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、★ウインナー、豚ひき肉、★なると、◎卵	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、ねぎ、セロリー、葉ねぎ	牛乳
26	水	園長イチオシメニュー 白菜のスープ ごはん カレイのカレー揚げ 乳児：いちご 切り干し大根煮	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、チョコレート、マシュマロ	牛乳、かれい、豚ひき肉、◎卵、油揚げ、あおのり	いちご、キャベツ、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、コーン缶、バナナ	カルシウム
27	木	あんかけ焼きそば 五目大豆煮 卵スープ バナナ	牛乳 きなこじゃがいももち	ゆで中華めん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、だいず水煮、豚肉、◎卵、★なると、きな粉、こんぶ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、板こんにゃく、しいたけ、いんげん、葉ねぎ	牛乳
28	金	三色丼 ポテトサラダ すまし汁 はるみみかん	牛乳 バナナケーキ	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、絹ごし豆腐、生わかめ	みかん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン缶、バナナ	牛乳
29	土	親子丼 みそ汁 バナナ	プリン せんべい	米、砂糖、焼酎	鶏もも肉、◎卵、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
<p>献立は、発注・仕入れ状況により変更となる場合もあります。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！ 今月は園長のイチオシメニューです♪お楽しみデザートは何でしょう？ ヒントはチョコレート、いちご、バナナ、マシュマロを使います！</p>							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	568 kcal	鉄	2 mg
				たんぱく質	20.3 g	カルシウム	217 mg
				脂質	16.9 g	ビタミンC	35 mg
				塩分	2.5 g	食物繊維	4 g

★は卵・乳不使用の食品です。