



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	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	キーマカレー キャベツのスープ バナナ	ジュース ミレービスケット せんべい	米	豚ひき肉、だいず 水煮	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン缶、ピーマン	牛乳	18	火	ごはん 金目鯛煮つけ お浸し けんちんみそ汁	牛乳 バターシュガーパン	米、砂糖、ごま油	牛乳、きんめだ い、絹ごし豆腐、 みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそ う、キャベツ、だいこ ん、にんじん、いんげ ん、板こんにゃく、葉 ねぎ	牛乳	
3	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロックリーおかかあえ みそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆 腐、豚肉、みそ、 生わかめ、かつお 節	オレンジ、たまねぎ、ブロッ コリー、バナナ、もも缶、み かん缶、パイン缶、にんじ ん、葉ねぎ、しょうが	牛乳	19	水	夏野菜カレーライス ひじきサラダ ミニゼリー	牛乳 スティックパイ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツ ナ、ひじき	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、キャベツ、 なす、きゅうり、いん げん、コーン缶	牛乳	
4	火	ロールパン ボークビーンズ チキンサラダ ヨーグルト	麦茶 チーズのりおかしおにぎり	ロールパン、じゃ がいも、米、★卵 不使用マヨネー ズ、油、砂糖、パ ター	ヨーグルト、豚 肉、大豆、鶏さ さ身、チーズ、焼き のり、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり	カルシウム	20	木	スパゲティなすミートソース ほうれんそうのツナマヨサラダ あおのり粉ふき芋 ジョア	コーンフレーク牛乳かけ	じゃがいも、スバ グティ、★コーンフレ ーク、★卵不使用マヨネ ーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 あおのり	たまねぎ、ほうれんそ う、キャベツ、にんじん、トマ トピューレ、なす、コーン缶、 セロリー	カルシウム	
5	水	さんまのかば焼き丼 磯香浸し すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	米、砂糖、★焼 い	牛乳、絹ごし豆 腐、さんま、焼き のり	キウイフルーツ、ほう れんそう、キャベツ、 にんじん、葉ねぎ	牛乳	21	金	ぶどう組職員イチオシ わかめごはん すまし汁 鶏のから揚げ トマト	牛乳 茹でとうもろこし ミニゼリー	米、片栗粉、はる さめ、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、 ◎錦糸卵、★なる と、◎ハム、炊き 込みわかめ	とうもろこし、トマ ト、ほうれんそう、 きゅうり、にんじん、 オレンジ	牛乳	
6	木	冷やし中華 カレーポテト 金時煮豆 バナナ	牛乳 りんご・幼児: ポップコーン せんべい	★ゆで中華めん、 ポップコーン、砂 糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、◎ 卵、いんげんまめ	バナナ、トマト、き ゅうり、もやし	牛乳	22	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース 幼児: せんべい 源氏パイ	米	豚肉	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	
7	金	麻婆茄子丼 トマトとツナのサラダ 冬瓜とほたてのスープ すいか	牛乳 かぼちゃジャムサンド	米、食パン、油、 砂糖、片栗粉、ご ま油、バター	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、ツナ 油漬、ほたて貝柱 水煮、生クリーム	すいか、トマト、な す、とうがん、たま ねぎ、きゅうり、か ぼちゃ、にんじん、黄 ピーマン、赤ピーマ	牛乳	24	月	はなむ組職員イチオシ ごはん 豚汁 バナナ じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 納豆和え	牛乳 プリン せんべい	じゃがいも、米、 油、片栗粉、小麦 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、豚 肉、挽きわり納 豆、みそ、かつお 節	バナナ、にんじん、ほ うれんそう、だいこ ん、キャベツ、板こ んにゃく、葉ねぎ	カルシウム	
8	土	豚肉丼 すまし汁 バナナ	ジュース ワッフル	米、ごま油	豚肉、絹ごし豆 腐、生わかめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、にら、葉 ねぎ、にんにく	牛乳	25	火	ロールパン スペイン風オムレツ ブロックリー コーンスープ	麦茶 ゆかりおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、砂 糖、小麦粉、パ ター、油	ヨーグルト、◎ 卵、牛乳、◎ハム	たまねぎ、バナナ、フ ロココリー、クリ ームコーン缶、み かん缶、もも缶、ほう れんそう	牛乳	
10	月	 <b>山の日</b>							26	水	ごはん さばのみそ煮 酢の物 すまし汁	ヨーグルト お好み焼き	米、小麦粉、砂 糖、油	牛乳、ヨーグル ト、さば、絹ごし 豆腐、◎卵、豚 ひき肉、みそ、生 わかめ、あおのり	きゅうり、キャベツ、 ほうれんそう、にん じん、しょうが	牛乳
11	火	ピザトースト たまごサンド ポトフ ヨーグルト	麦茶 さくらおにぎり	米、ロールパン、 食パン、じゃがい も、★卵不使用マ ヨネーズ、油	ヨーグルト、★ウ インナー、卵、と ろけるチーズ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、ブロッ コリー	牛乳	27	木	お楽しみ献立 タンメン フライドポテト メロン	牛乳 クリスタルゼリー 幼児: クッキー	★生中華めん、 油、ごま油	牛乳、豚肉、★な ると	メロン、キャベツ、も やし、たまねぎ、に んじん、たけのこ、葉 ねぎ	牛乳	
12	水	中華丼 シュウマイ わかめスープ バナナ	牛乳 せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	牛乳、豚肉、★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	28	金	ごはん あじのマリネ 五目大豆煮 みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、砂糖、片栗 粉、油、小麦粉、 ごま油	牛乳、あじ、だい ず水煮、絹ごし豆 腐、みそ、油揚 げ、こんぶ	すいか、キャベツ、た まねぎ、にんじん、こ ほう、板こんにゃく、 いんげん	牛乳	
13	木	カレー南蛮 バナナヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	ゆでうどん、食 パン、ブルーベリー ジャム、砂糖、片 栗粉	牛乳、ヨーグル ト、鶏もも肉、★ なると、油揚げ	バナナ、たまねぎ、に んじん、みかん缶、ね ぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	29	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	
14	金	親子丼 みそ汁 ももゼリー	ジュース ★いちごスティックケーキ	米、砂糖	鶏もも肉、◎卵、 絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、ごまつな、 にんじん、グリーンピ ース	牛乳	31	月	ふりかけごはん さけのパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー 南瓜のクリームスープ	牛乳 チーズじゃがいももち	米、じゃがいも、 片栗粉、★卵不 使用マヨネーズ、 バター、油、★パ ン粉	牛乳、さけ、チ ーズ、焼きのり	なし、ほうれんそう、 たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、コーン缶	牛乳	
15	土	チャーハン 中華スープ バナナ	ジュース スナック菓子 ウエハース	米、油、ごま油	★なると、豚ひ き肉、◎卵	バナナ、キャベツ、ね ぎ、にんじん、葉 ねぎ、しいたけ	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!								
17	月	ジャムサンド チキンのトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト	麦茶 ツナチャーハン	食パン、米、いち ごジャム、★卵不 使用マヨネーズ、 マカロニ、パ ター、油、砂糖	ヨーグルト、鶏も も肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、トマト、 コーン缶、ピーマン、 セロリー	カルシウム	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)								

★は卵・乳不使用の食品です。  
◎は卵です。

エネルギー	571 kcal	鉄	2.1 mg
たんぱく質	19.7 g	カルシウム	224 mg
脂質	17.1 g	ビタミンC	32 mg
塩分	2.5 g	食物繊維	3.8 g