



2019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	木	ロールパン ヨーグルト スペイン風オムレツ ブロッコリー ミネストローネ	牛乳 茹でとうもろこし せんべい	ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、★卵、◎ウインナー(乳卵なし)	とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、セロリー、にんじん、トマトピューレ	牛乳
2	金	ごはん メロン 豚肉のしょうが焼き お浸し じゃがいものみそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、★卵、みそ、生わかめ、かつお節	たまねぎ、メロン、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
3	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース ★メイプルマフィン	米、片栗粉、油、ごま油	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
5	月	ごはん みそ汁 たらのみそマヨ焼き オレンジ トマト 筑前煮	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、卵不使用マヨネーズ	牛乳、たら、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ	オレンジ、トマト、バナナ、もも缶、みかん缶、板こんにゃく、パイナップル、たけのこ、にんじん、いんげん、し	牛乳
6	火	わかめごはん たまごスープ 鶏肉のハーベキューソース バナナ トマト ブロッコリー	牛乳 パンフキンぎょうざ	米、ぎょうざの皮、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、★卵、炊き込みわかめ	バナナ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、りんご、葉ねぎ、にんにく	牛乳
7	水	ロールパン ヨーグルト ツナコロッケ ゆでキャベツ トマトスープ	麦茶 カレーピラフ	じゃがいも、ロールパン、米、パン粉、油、小麦粉	ヨーグルト、ツナ水煮、豚ひき肉、★卵、◎ウインナー(乳卵なし)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、トマトピューレ、グリーンピース	牛乳
8	木	冷やし中華 フライドポテト ヤクルト	牛乳 原宿ドッグ	生中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、ヤクルト、焼き豚、★卵	きゅうり、トマト、もやし	カルシウム
9	金	ごはん すいか さんまの煮付け 酢の物 みそ汁	お子さまビール 枝豆	米、砂糖	さんま、ヨーグルト、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ	すいか、きゅうり、こまつな、えだまめ、しょうが	牛乳
10	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	ジュース ★いちごスティックケーキ	米、砂糖	豚肉、みそ、生わかめ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、いんげん	牛乳
12	月	振替休日					
13	火	親子丼 みそ汁 バナナヨーグルト	コーンフレーク牛乳かけ	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、★卵、みそ、生わかめ	たまねぎ、バナナ、だいこん、みかん缶、にんじん、グリーンピース	牛乳
14	水	ごはん ヨーグルト スタミナ焼き肉 ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁	牛乳 みたらしさつまいももち	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、焼豆、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生わかめ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、にら、葉ねぎ、コーン缶	牛乳
15	木	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ バナナ	プリン せんべい	米、卵不使用マヨネーズ、マカロニ	豚肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリー、いんげん、コーン缶	牛乳
16	金	スパゲティなすミートソース コールスローサラダ メロン	牛乳 コーン蒸しパン	スパゲティ、ホットケーキ粉、卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、メロン、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、トマトピューレ、コーン缶、セロリー	牛乳
17	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ すいか	ジュース せんべい 源氏パイ	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	すいか、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

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	
19	月	夏野菜カレーライス トマトサラダ バナナヨーグルト	牛乳 ごまクッキー	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、無塩バター、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、★冷凍液卵	トマト、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、みかん缶、いんげん、コーン缶	りんごジュース
20	火	ロールパン ミニゼリー タンドリーチキン ゆでキャベツ 南瓜のクリームスープ	麦茶 チーズのおかかおにぎり	ロールパン、米、バター、油	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、チーズ、焼きのり、かつお節	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	カルシウム
21	水	ごはん 冬瓜とほたてのスープ たらの磯辺揚げ ヨーグルト トマト スパゲティソテー	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、小麦粉、スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、たら、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮、あおのり	トマト、とうがね、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、しいたけ	牛乳
22	木	★☆お楽しみ献立☆★ タンメン あおのりポテト ぶどう	カルピス プリンアラモード もも・いちご組: プリン ウエハース	生中華めん、油、ごま油	乳酸菌飲料、豚肉、◎なると、あおのり、ホイップクリーム	ぶどう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、もも缶	牛乳
23	金	ごはん ひじきの炒め煮 焼塩鮭 トマト みそ汁(なす・玉葱)	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、ブルーベリージャム、砂糖	牛乳、さけ(塩)、◎さつま揚げ(乳卵なし)、みそ、ひじき	なつみかん缶、トマト、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん	牛乳
24	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース ミレービスケット せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	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
26	月	ごはん ヨーグルト じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 酢の物 みそ汁	牛乳 クリスタルゼリー せんべい	じゃがいも、米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、みそ、油揚げ、生わかめ	きゅうり、にんじん、もやし	牛乳
27	火	麻婆茄子丼 シルバーサラダ ジョア	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、卵不使用マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、無塩バター、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム	なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	カルシウム
28	水	ごはん 切干大根煮 ししゃも唐揚げ みそ汁 いちご・もも組: カレイのから揚げ トマト ぶどうゼリー	牛乳 ★バナナスティックケーキ	米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、かれい	トマト、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
29	木	ピピンパ カレー味粉ふきいも 春雨スープ バナナ	牛乳 オレンジマフィン	じゃがいも、米、小麦粉、無塩バター、砂糖、はるさめ、マーマレード、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、★卵、ヨーグルト、生わかめ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく	牛乳
30	金	ロールパン チキンのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 さけおにぎり	ロールパン、米、卵不使用マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、バター、ごま、油	鶏もも肉、ヨーグルト、さけ、ツナ油漬、焼きのり	たまねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、きゅうり、トマト、もも缶、セロリー	牛乳
31	土	キーマカレー キャベツのスープ バナナ	ジュース ドーナッツ	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
1日のゆでとうもろこしはぶどう組のお友だちが皮をむいてくれます! お楽しみに!							
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!							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	575 kcal	鉄	1.8 mg
				たんぱく質	19.9 g	カルシウム	194 mg
				脂質	16.6 g	ビタミンC	31 mg
				塩分	2.2 g	食物繊維	3.5 g