

# 献 立 表

※マヨネーズについては卵不使用のマヨネーズを使用しますので、卵アレルギーのお子様もみんなと同じ給食を提供します

2022年5月

さんいく保育園 有明

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月	ちまき風おこわ、かつおの竜田揚げ、ブロッコリーサラダ、若竹汁(筍、わかめ)、バナナ ●乳児は混ぜごはん	585.7(468.5) 27.1(21.7) 15.9(12.7) 2.7(2.2)	米、もち米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、三温糖、コーンスターチ、砂糖、○三温糖、○ココア(ピュアココア)	○牛乳、かつお(春)、焼き豚、○無塩バター、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、○いちご、にんじん、コーン缶、しょうが、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、オイスターソース、食塩	牛乳、こいのぼりケーキ	おにぎり
06金	ごはん、白身魚の西京焼き、彩野菜のおかか和え、すまし汁(豆腐・万能ねぎ)、オレンジ	529.9(423.9) 24.6(19.7) 13.1(10.5) 1.9(1.5)	米、○米、三温糖、油、○油、○三温糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、○しょうが	しょうゆ、酒、○酒、食塩、○しょうゆ	牛乳、鶏そぼろおにぎり	せんべい
07土	けんちんうどん、じゃがいものサラダ、バナナ	527.4(421.9) 18.8(15.0) 18.2(14.6) 2.1(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳、ホットケーキ	クラッカー
09月	キーマカレー、ごぼうのサラダ、青菜のスープ、グレープフルーツ	550.8(440.6) 18.6(14.9) 25.1(20.1) 1.9(1.5)	米、○焼ふ、○三温糖、マヨネーズ、油、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、○バター、バター、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ホールトマト缶詰、こまつな、だいこん、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中濃ソース、食塩、カレー粉	牛乳、お麩ラスク	せんべい
10火	ごはん、手作りさつま揚げ、和風サラダ、すまし汁(麩・だいこん)、甘夏みかん	552.3(441.9) 24.2(19.3) 13.5(10.8) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、やまといも、油、焼ふ、ごま油	○牛乳、白身魚すり身、○ゼラチン、かつお節、ごま	○ぶどう濃縮果汁、なつみかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが、こんぶ(だし用)、ひじき	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳、ぶどうゼリー、クラッカー	おにぎり
11水	ほうれん草パン、チキンのケチャップ焼き、マカロニサラダ、野菜スープ、バナナ	557.3(445.8) 25.0(20.0) 17.5(14.0) 1.9(1.5)	ロールパン、○米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○しらす干し、かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、○こまつな、ほうれんそう、コーン缶、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、○しょうゆ	牛乳、青菜しらすごはん	クラッカー
12木	ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、すまし汁(豆腐・万能ねぎ)、オレンジ	551.0(440.8) 21.3(17.0) 17.8(14.3) 2.8(2.3)	じゃがいも、米、しらたき、○小麦粉、○強力粉、油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、○ピザ用チーズ、○ベーコン、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、万能ねぎ、○たまねぎ、○ピーマン、いんげん、○パセリ、カルシウムふりかけゆかり、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、食塩、みりん、○食塩	牛乳、手作りピザ	おにぎり
13金	ごはん、鮭のレモン焼き、根菜のきんぴら、みそ汁(油揚げ・小松菜)、グレープフルーツ	557.1(439.6) 24.8(18.9) 18.2(14.4) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、○油、油、砂糖、三温糖、○粉糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、○バター、油揚げ	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、こまつな、ねぎ、レモン果汁、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	牛乳、ドーナツ	せんべい
14土	ナポリタン、かぼちゃのサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	562.2(449.8) 17.9(14.3) 15.7(12.5) 2.0(1.6)	スパゲティー、○米、マヨネーズ、オリーブ油、油、三温糖	○牛乳、ハム、かつお節、粉チーズ、○かつお節	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム缶、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、食塩、○しょうゆ	牛乳、おかかおにぎり	クラッカー
16月	チキンライス、サイコロサラダ、かぼちゃのスープ、バナナ	561.6(449.3) 19.1(15.2) 16.6(13.3) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節、○粉チーズ、○バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、マッシュルーム缶、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、中濃ソース	牛乳、チーズスティック	せんべい
17火	ごはん、チンジャオロース、キャベツの中華和え、中華スープ、オレンジ	553.5(442.8) 20.2(16.2) 22.3(17.8) 1.9(1.5)	米、○砂糖、三温糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、○みかん缶、○バナナ、○もも缶、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ほうれんそう、もやし、しいたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩	牛乳、フルーツヨーグルト	おにぎり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 水	鶏そぼろ丼、花野菜サ ラダ、みそ汁(豆腐・たま ねぎ)、グレープフル ーツ	568.2(453.2) 24.7(19.7) 19.5(15.6) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、○砂 糖、三温糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、○パ ター、いわし(煮干 し)、米みそ(淡色辛 みそ)	グレープフルーツ、ブロッ コリー、カリフラワー、に んじん、たまねぎ、○に んじん、しょうが、こんぶ (だし用)、焼きのり	しょうゆ、酢、酒、食 塩	牛乳、キャ ロットケーキ	クラッカー
19 木	ごはん、魚の香草パン 粉焼き、フレンチサラ ダ、きのこのスープ、オ レンジ	548.5(438.8) 21.2(17.0) 22.3(17.8) 1.8(1.5)	米、油、○グラニュー 糖、パン粉、三温 糖、オリーブ油	○牛乳、さわら、かつ お節	オレンジ、キャベツ、えの きたけ、にんじん、しめ じ、きゅうり、コーン缶、パ セリ、にんにく、こんぶ (だし用)	酢、食塩、しょうゆ	牛乳、シュ ガーパイ	おにぎり
20 金	ロールパン、タンドリー チキン、グリーンサラダ、 ころころスープ、バナナ	541.6(433.3) 24.0(19.2) 15.3(12.2) 2.3(1.8)	ロールパン、○米、 じゃがいも、油、○砂 糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、○ 米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	バナナ、キャベツ、グリー ンアスパラガス、きゅうり、 にんじん、コーン缶、グリン ピース、にんにく、こん ぶ(だし用)	酢、○みりん、しょう ゆ、ケチャップ、食 塩、カレー粉	牛乳、みそ 焼きおにぎ り	せんべい
21 土	きつねうどん、じゃがい ものそぼろあんかけ、バ ナナ	558.5(446.8) 22.3(17.8) 16.5(13.2) 2.1(1.7)	ゆでうどん、じゃがい も、○米、三温糖、 油、片栗粉、ごま油	○牛乳、油揚げ、鶏 ひき肉、○ツナ水煮 缶、かつお節	バナナ、ほうれんそう、に んじん、ねぎ、こんぶ(だ し用)	かつおだし汁、かつ お・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、○しょう ゆ、食塩	牛乳、ツナ おにぎり	クラッカー
23 月	ハヤシライス、キャベツ のサラダ、レタスのスー プ、グレープフルーツ	570.9(456.7) 19.4(15.5) 19.0(15.2) 2.8(2.3)	米、○コッペパン、 じゃがいも、油、○ 油、○グラニュー糖、 三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、 牛乳、かつお節、パ ター	グレープフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん、レタス、きゅうり、しめ じ、にんにく、しょうが、こ んぶ(だし用)	ハヤシルウ、酢、しょ うゆ、食塩	牛乳、揚げ パン	おにぎり
24 火	たけのこ御飯、たら香 味焼き、ふきと生揚げの 煮物、みそ汁(わかめ・ じゃがいも)、甘夏みか ん	547.7(437.1) 28.7(22.9) 13.3(10.6) 2.9(2.3)	米、○米、じゃがい も、砂糖、三温糖	○牛乳、生揚げ、た ら、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、い わし(煮干し)、ごま	なつみかん、ふき、ねぎ、 たけのこ(水煮缶)、にん じん、こんぶ(だし用)、 しょうが、○カルシウムふ りかけ ゆかり、カットわか め、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、 食塩	牛乳、ゆか りおにぎり	せんべい
25 水	ごはん、ホイコーロー、 ほうれん草のナムル、す まし汁(えのき・玉ね ぎ)、バナナ	564.3(450.2) 19.5(15.6) 18.9(15.0) 2.0(1.6)	米、砂糖、三温糖、 ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(ばら)、 豚肉(ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、か つお節	バナナ、キャベツ、ほうれ んそう、もやし、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、○ブルーベ リージャム、コーン缶、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒、食 塩	牛乳、クラッ カーサンド	おにぎり
26 木	ホットドック、カリカリサラ ダ、コーンクリームスー プ、メロン	574.1(459.3) 18.0(14.4) 23.9(19.1) 2.7(2.2)	ホットドッグパン、○ 小麦粉、じゃがいも、 ○砂糖、油、○ココ ア(ピュアココア)、小 麦粉、三温糖、○粉 糖	○牛乳、牛乳、ウイ ンナー、○バター、 かつお節、バター	メロン、キャベツ、クリー ムコーン缶、たまねぎ、に んじん、きゅうり、こんぶ (だし用)	酢、食塩、ケチャッ プ、パセリ粉	牛乳、ココ アケーキ	クラッカー
27 金	ごはん、松風焼き、カラ フル野菜炒め、すまし汁 (もやし・しめじ)、オレン ジ	581.6(465.2) 26.2(20.9) 22.7(18.2) 3.0(2.4)	米、○食パン、パン 粉、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、○とろける チーズ、○バター、 ○しらす干し、ウイ ンナー、牛乳、米みそ (淡色辛みそ)、かつ お節、ごま	オレンジ、キャベツ、もや し、たまねぎ、しめじ、に んじん、ピーマン、こんぶ (だし用)、○あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳、じゃこ トースト	おにぎり
28 土	ツナピラフ、三色サラ ダ、キャベツのスープ、 バナナ	526.6(419.6) 18.7(14.8) 11.9(9.5) 1.7(1.4)	米、○米、油、三温 糖	○牛乳、ツナ水煮 缶、バター、かつお 節	バナナ、ブロッコリー、に んじん、たまねぎ、キャベ ツ、コーン缶、こんぶ(だ し用)、パセリ	酢、食塩、しょうゆ、 ○しょうゆ	牛乳、しょう ゆおにぎり	クラッカー
30 月	焼豚チャーハン、カラフ ルサラダ、わかめのスー プ、バナナ	546.9(437.5) 20.3(16.2) 15.7(12.6) 2.9(2.3)	米、○食パン、じゃ がいも、ごま油、油、 ○グラニュー糖、三 温糖	○牛乳、焼き豚、○ きな粉、かつお節	バナナ、にんじん、えの きたけ、ピーマン、コーン 缶、きゅうり、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳、きなこ クリームサン ド	おにぎり
31 火	ごはん、チキンのチーズ 焼き、ポテトサラダ、豆 腐のスープ、オレンジ	566.6(451.2) 25.9(20.6) 23.8(19.0) 2.4(1.9)	米、○ゆでうどん、 じゃがいも、マヨネ ーズ、○ごま油、○三 温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、と ろけるチーズ、○豚 肉(もも)、ハム、かつ お節、○かつお節	オレンジ、○キャベツ、ト マト、きゅうり、にんじん、 ○にんじん、トマトピュー レ、○たまねぎ、万能ね ぎ、こんぶ(だし用)	○しょうゆ、しょうゆ、 食塩	牛乳、焼きう どん	せんべい

\*都合により献立の変更や食材が異なる場合もあります