

2021年05月



献

立

表



おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	土	ひじきチャーハン プロッコリーのごまマヨあえ とうふとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ(ス フレッド)、油、ごま(乾) 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ	ひじき	3歳未満児 午前おやつ
2	日						
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	やきにくどん ほうれんそうとかにかまのサラダ たまごスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、マヨネー ズ、油、砂糖、ごま油 牛乳、豚こま肉、卵、ミニ フィッシュ(味付け小魚)、か にかまぼこ、白みそ、鶏が らスープ、しらす干し	メロン、たまねぎ、ほうれん そう、もやし、たけのこ(ゆ で)、にんじん、しいたけ、 ピーマン、コーン缶、葉ね ぎ、にんにく、しょうが	牛乳、豚こま肉、卵、ミニ フィッシュ(味付け小魚)、か にかまぼこ、白みそ、鶏が らスープ、しらす干し	牛乳、豚こま肉、卵、ミニ フィッシュ(味付け小魚)、か にかまぼこ、白みそ、鶏が らスープ、しらす干し
7	金	※せきはん かじきのてりやき たけのこのにもの オレンジ きぬさやときやべつのみそしる	ぎゅうにゅう チーズむしケーキ	もち米、砂糖 牛乳、かじき、卵、クリーム チーズ、白みそ、ささげ (乾)	オレンジ、たけのこ(ゆで)、 キヤベツ、にんじん、さやえ んどう、いんげん、しょうが	牛乳、かじき、納豆、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆	牛乳、かじき、納豆、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆
8	土	シーチキンごはん ジャーマンポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、じゃがいも、食パン、砂 糖、グラニュー糖、油、ごま 牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油 漬缶、ベーコン、バター	牛乳、豚こま肉、卵、生揚げ、 ツナ油漬缶、にんじん、生 わかめ、刻みのり	牛乳、かじき、納豆、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆	牛乳、かじき、納豆、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆
9	日						
10	月	ざっこまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきに だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	米、砂糖、マヨネーズ、強化 米、ごま油、きび(精白粒)、 油 牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬 缶、米みそ(甘みそ)、ウイ ンナー	牛乳、豚こま肉、卵、生揚げ、 ツナ油漬缶、にんじん、糸 こんにゃく、いんげん、ね ぎ、ひじき、干しいたけ	牛乳、かじき、納豆、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆	牛乳、かじき、納豆、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆
11	火	バター ポール(天然酵母パン) タンドリーチキン コールスローサラダ クリームシチュー	むぎちゃ ちゅうかふうおこわ	ロールパン、じゃがいも、も ち米、米、油、砂糖、ごま (乾)、ごま油、食パン 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、焼き豚、 バター、鶏がらスープ	トマト、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、きゅ うり、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、干しいたけ、にん にく、しょうが、オレンジ	ロールパン、じゃがいも、も ち米、油、砂糖、ごま (乾)、ごま油、食パン 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、焼き豚、 バター、鶏がらスープ	トマト、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、きゅ うり、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、干しいたけ、にん にく、しょうが、オレンジ
12	水	ハヤシライス さつまいものサラダ やさいのさっぱりスープ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、さつまい も、マヨネーズ(スプレ ド)、油 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 こま肉	トマト、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト、きゅ うり、エリンギ、しめじ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 こま肉	牛乳、豚こま肉、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆
13	木	ごはん カレイのつけ こまつなとこんにゃくのあえもの ごもくみそしる	ジョア しおやきそば	米、焼きそばめん、砂糖、ご ま油、ごま かれい、魚肉ソーセージ、 米みそ(甘みそ)、かにかま ぼこ、油揚げ	ごまつな、ごぼちゃん、たま ねぎ、もやし、キャベツ、糸 こんにゃく、にんじん、ごぼ う、にんじん、ねぎ、バナナ	牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵、バ ター、かつお節	牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵、バ ター、かつお節
14	金	ゆかりごはん とんかつ アスパラのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう じゃがバター	じゃがいも、米、パン粉、油、 小麦粉 牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵、バ ター、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラ ガス、にんじん、生わかめ	牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵、バ ター、かつお節	牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵、バ ター、かつお節
15	土	ひじきチャーハン プロッコリーのごまマヨあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ(ス フレッド)、油、ごま(乾) 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ	ハナナ、プロッコリー、りん ごジャム、にんじん、なめ こ、ピーマン、ねぎ、しいた け、ひじき	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ
16	日						

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	月	※プリンビースごはん あじのカリカリチーズやき ごぼうとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう こうちゃんのケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、 パン粉、すりごま(白)、オ リーブ油	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター	オレンジ、切りごぼう、ほ うねんそう、コーン缶、切りに んじん、プリンビース、バセ リ、にんにく、こんぶ(だし 用)	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター
18	火	スペゲティーミートソース ポテトサラダ はるキヤベツのスープ	むぎちゃん かつおおにぎり	スペゲティー、米、じゃがい も、マヨネーズ(スフレ ド)、砂糖、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、かつお(春)、ベーコン、 粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホール トマト缶、トマトピューレ、 きゅうり、マッシュルーム、 にんじん、プリンビース(水 煮缶詰)、バゼリ、にんにく	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター
19	水	ごはん さけのごまソテー きりばしだいこんのつけ かぼちゃのみそしる	やさいジユース ホワイトブレーン ワッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、 油、ごま、粉糖	さけ、無塩バター、米みそ (甘みそ)、油揚げ、卵	野菜ジュース、バナナ、日 本かぼちゃ、たまねぎ、切 り干しだいこん、にんじん、 生わかめ	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター
20	木	やきにくどん ほうれんそうとかにかまのサラダ たまごスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、マヨネー ズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ミニ フィッシュ(味付け小魚)、か にかまぼこ、白みそ、鶏が らスープ、しらす干し	メロン、たまねぎ、ほうれん そう、もやし、たけのこ(ゆ で)、にんじん、しいたけ、 ピーマン、コーン缶、葉ね ぎ、にんにく、しょうが	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター
21	金	なつとうごはん かじきのてりやき たけのこのにもの きぬさやときやべつのみそしる	ぎゅうにゅう チーズむしケーキ	米、砂糖	牛乳、かじき、納豆、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆	オレンジ、たけのこ(ゆ で)、キヤベツ、にんじん、さ やえんどう、いんげん、しょ うが	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター
22	土	シーチキンごはん ジャーマンポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、じゃがいも、食パン、砂 糖、グラニュー糖、油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油 漬缶、ベーコン、バター	バナナ、こまつな、たま ねぎ、にんじん、生わかめ、刻 みのり	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター
23	日						
24	月	ざっこまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきに だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	米、砂糖、マヨネーズ、強化 米、ごま油、きび(精白粒)、 油 牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬 缶、糸こんにゃく、にんじん、 ねぎ	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬 缶、米みそ(甘みそ)、ワイ ンソーヴィ	バナナ、だいこん、トマト、 にんじん、切りにんじん、糸 こんにゃく、いんげん、ね ぎ、ひじき、干しいたけ	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬 缶、米みそ(甘みそ)、ワイ ンソーヴィ
25	火	バター ポール(天然酵母パン) タンドリーチキン コールスローサラダ クリームシチュー	むぎちゃん ちゅうかふうおこわ	ロールパン、じゃがいも、も ち米、油、砂糖、ごま (乾)、ごま油、食パン 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、焼き豚、 バター、鶏がらスープ	トマト、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、きゅ うり、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、干しいたけ、にん にく、しょうが、オレンジ	ロールパン、じゃがいも、も ち米、油、砂糖、ごま (乾)、ごま油、食パン 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、焼き豚、 バター、鶏がらスープ	トマト、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、きゅ うり、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、干しいたけ、にん にく、しょうが、オレンジ
26	水	ハヤシライス さつまいものサラダ やさいのさっぱりスープ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、さつまい も、マヨネーズ(スフレ ド)、油 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 こま肉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 こま肉	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、トマト、きゅ うり、エリンギ、しめじ	牛乳、豚こま肉、卵、クリ ームチーズ、白みそ、挽き わり納豆
27	木	ごはん カレイのつけ こまつなとこんにゃくのあえもの ごもくみそしる	ジョア しおやきそば	米、焼きそばめん、砂糖、ご ま油、ごま かれい、魚肉ソーセージ、 米みそ(甘みそ)、かにかま ぼこ、油揚げ	米、焼きそばめん、砂糖、ご ま油、ごま かれい、魚肉ソーセージ、 米みそ(甘みそ)、かにかま ぼこ、油揚げ	糸こんにゃく、たま ねぎ、もやし、キャベツ、糸 こんにゃく、にんじん、ごぼ う、にんじん、ねぎ、バナナ	糸こんにゃく、たま ねぎ、もやし、キャベツ、糸 こんにゃく、にんじん、ごぼ う、にんじん、ねぎ、バナナ
28	金	ゆかりごはん とんかつ アスパラのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう じゃがバター	じゃがいも、米、パン粉、油、 小麦粉 牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵、バ ター、かつお節	牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵、バ ター、かつお節	オレンジ、グリーンアスパ ラガス、にんじん、生わかめ	牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵、バ ター、かつお節
29	土	ひじきチャーハン プロッコリーのごまマヨあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ(ス フレッド)、油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ	バナナ、プロッコリー、りん ごジャム、にんじん、なめ こ、ピーマン、ねぎ、しいた け、ひじき	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ
30	日						
31	月	※プリンビースごはん あじのカリカリチーズやき ごぼうとコーンのサラダ たまごとほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう こうちゃんのケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、 パン粉、すりごま(白)、オ リーブ油	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター	オレンジ、切りごぼう、ほ うねんそう、コーン缶、切りに んじん、プリンビース、バセ リ、にんにく、こんぶ(だし 用)	牛乳、たいせいようあじ、 卵、米みそ(甘みそ)、バ ター
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	572 kcal	鉄	3 mg
				たんぱく質	21.5 g	カルシウム	235 mg