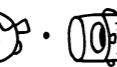


2022年05月・・・・・・・・**献立表**・・・・・・・**おそき保育園**

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	日						
2	月	バセリピラフ ※こいのぼりハンバーグ わかめとブロッコリーのサラダ やさいのさっぱりスープ いちご	ぎゅうにゅう ※こどものひ おいわいロール	米、ロールケーキ、パン粉、油、ごま油 牛乳、豚ひき肉、ちくわ、卵、パター	いちご、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ、バセリ、グリンピース		
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	こどもの日					
6	金	※せきはん さけのごまソテー たけのこのにもの きぬさやときやべつのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	もち米、砂糖、片栗粉、油、ごま、小麦粉 牛乳、さけ、豆乳、納豆、みそ、ささげ(乾)	オレンジ、たけのこ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、いんげん		
7	土	ひじきチャーハン ブロッコリーとじゃがいもゴママヨ なめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、スライスチーズ、みそ、ハム、パター	ハナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、なめこ、ビーマン、しいたけ、ひじき		
8	日						
9	月	やきにくどん ほうれんそうのサラダ たまごスープ ミニフィッシュ メロン	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、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0~1歳児しらず干し)、にんじん、かにまぼこ、みそ、鶏がらスープ	メロン、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、ビーマン、コーン缶、生わかめ、にんにく、しょうが		
10	火	ぎゅうにゅうパン(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 オレンジ	むぎちゃん ちゅうかふうおこわ	牛乳パン(天然酵母パン)、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、焼き豚、ベーコン、もち米、油、砂糖、ごま、ごま油 牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、生揚げ、みそ、鶏ひき肉、じゃこ	オレンジ、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、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが		
11	水	ゆかりごはん あじのカリカリチーズやき ごぼうときゅうりのサラダ たまごとほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、パン粉、油、すりごま、オリーブ油 牛乳、あじ、卵、おから、みそ、パター	バナナ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、きゅうり、にんじん、バセリ、にんにく		
12	木	ざっこくまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきに ヨーグルト だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、雑穀米、ごま油 牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、生揚げ、みそ、鶏ひき肉、じゃこ	トマト、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、生わかめ、ねぎ、ひじき、干しいたけ、バセリ		
13	金	ごはん かじきまぐろのたつたあげ こまつなとこんにゃくのあえもの ごもくみそしる ゼリー	ジョア ペペロンチーノ	米、スマッシュティ、片栗粉、油、オリーブ油、砂糖、ごま かじき、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ベーコン	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく		
14	土	シーチキンごはん にくじやが わかめスープ バナナ	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、豚こま肉、パター	ハナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しらたき、生わかめ、刻みのり		
15	日						
16	月	ハヤシライス わかめとブロッコリーのサラダ やさいのさっぱりスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、油、ごま油 牛乳、豚こま肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、トマト、エリンギ、にんじん、しめじ、生わかめ		

牛乳・野菜ジュース・豆乳・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	火	きつねうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ バナナ	むぎちゃん かつおおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	油揚げ、鶏こま肉、かつお(春)、ミニフィッシュ味付け小魚1枚、しらす干し	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン果汁	
18	水	※グリンピースごはん カレイのつけ アスパラのおかかあえ かぼちゃとごぼうのみそしる ゼリー	やさいジュース ホワイトブレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、粉糖	かれい、無塩バター、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節	野菜ジュース、日本かぼちゃ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリンピース、こんぶ(だし用)	
19	木	ごはん とんかつ きりばしだいこんのつけ とうふとわかめのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、みそ、卵、パター、油揚げ	切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ	
20	金	なつとうごはん さけのごまソテー たけのこのにもの きぬさやときやべつのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、油、ごま	牛乳、さけ、納豆(乳児、ひきわり)、豆乳、絹ごし豆腐、みそ	オレンジ、たけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ、さやえんどう、いんげん	
21	土	ひじきチャーハン ブロッコリーとじゃがいもゴママヨ なめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、スライスチーズ、淡色みそ、ハム、パター	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、なめこ、ビーマン、しいたけ、ひじき	
22	日						
23	月	やきにくどん ほうれんそうのサラダ たまごスープ ミニフィッシュ メロン	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、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0~1歳児しらず干し)、かにまぼこ、みそ、鶏がらスープ	メロン、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、ビーマン、コーン缶、生わかめ、にんにく、しょうが	
24	火	ぎゅうにゅうパン(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 オレンジ	むぎちゃん ちゅうかふうおこわ	牛乳パン(天然酵母パン)、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、焼き豚、ベーコン、もち米、油、砂糖、ごま、ごま油	オレンジ、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、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが		
25	水	ゆかりごはん あじのカリカリチーズやき ごぼうときゅうりのサラダ たまごとほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、パン粉、油、すりごま、オリーブ油	牛乳、あじ、卵、おから、みそ、バター	バナナ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、きゅうり、にんじん、バゼリ、にんにく	
26	木	ざっこくまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきに ヨーグルト だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、雑穀米、ごま油 牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、生揚げ、みそ、鶏ひき肉、じゃこ	トマト、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、生わかめ、ねぎ、ひじき、干しいたけ、バセリ		
27	金	ごはん かじきまぐろのたつたあげ こまつなとこんにゃくのあえもの ごもくみそしる ゼリー	ジョア ペペロンチーノ	米、スマッシュティ、片栗粉、油、オリーブ油、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、生揚げ、ベーコン	トマト、だいこん、糸こんにゃく、生わかめ、ねぎ、ひじき、干しいたけ、バセリ	
28	土	シーチキンごはん にくじやが わかめスープ バナナ	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、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚こま肉、バター	バナナ、こまつな、たまねぎ、トマト、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	
29	日						
30	月	げんまいいりあじのかばやきどん わかめとブロッコリーのサラダ やさいのさっぱりスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、発芽玄米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、あじ	オレンジ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、トマト、にんじん、生わかめ、しょうが、刻みのり	
31	火	きつねうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ バナナ	むぎちゃん ツナこんぶおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	油揚げ、鶏こま肉、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ味付け小魚0~1歳児しらず干し	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、切りにんじん、塩昆布、レモン果汁	

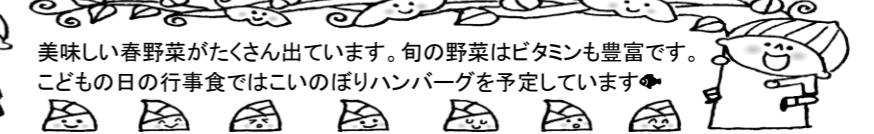
1か月(おやつ含む)平均栄養量
(表記:幼児/3歳未満児)

エネルギー
たんぱく質
脂 質
塩 分

552/389 kcal
21.6/15.4 g
16.4/11.5 g
2.1/1.5 g

鉄
カルシウム
ビタミンC
食物繊維

2.8/2.0 mg
232/163 mg
37/26 mg
4.9/3.5 g



美味しい春野菜がたくさん出ています。旬の野菜はビタミンも豊富です。
こどもの日の行事食ではこいのぼりハンバーグを予定しています♪

表記→※行事・季節献立、★年長組のリクエスト献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。