



	献立名	材 料 名				kcal	蛋白
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
1	木 ピピンパ丼 厚揚げと青梗菜の中華煮 若布とえのきのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 ごま ごま油	豚ミンチ	もやし 人参 ほうれん草	醤油	598	20.9
		砂糖 ごま油	厚揚げ	青梗菜	醤油		
			若布	えのき	醤油		
2	金 豚丼 ほうれん草とひじきの和え物 豆腐と卵のみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖	豚肉	人参 玉葱 糸薺 青葱	醤油	582	25.5
		砂糖	ひじき 鰹節	ほうれん草 人参	醤油		
			豆腐 卵 薄揚げ 味噌		和だし		
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	子どもの日					
6	火	振替休日					
7	水 <こどもの日 お祝いランチ> 鯉のぼりライス 鶏の照り焼き マカロニのナポリタン ブロッコリーのサラダ キャベツとえのきのスープ <おやつ> 牛乳 カルピスゼリー	米		胡瓜 グリンピース	ターメリック コンソメ	549	21.6
		砂糖	鶏肉		醤油		
		砂糖 マカロニ	ウインナー	玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ コンソメ		
		砂糖 油		ブロッコリー 人参 コーン	酢 醤油		
		砂糖	牛乳 イナアガー カルピス	キャベツ えのき 青葱	コンソメ 醤油		
8	木 五目春雨 里芋の煮物 ほうれん草ともやしの浸し 豆腐とあげのみそ汁 <おやつ> 牛乳 ヨーグルトケーキ	春雨 砂糖	豚ミンチ 卵	人参 ニラ 玉葱	醤油	616	25.0
		里芋 砂糖 片栗粉	かにかま	枝豆	醤油		
		砂糖	豆腐 薄揚げ 味噌	ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		ホットケーキミックス パ ター 砂糖	牛乳 卵 ヨーグルト		和だし		
9	金 たけのこごはん わかさぎの竜田揚げ 菜種和え 豆腐とえのきの汁 <おやつ> 牛乳 大学芋	米 砂糖	薄揚げ 鰹節	筍 人参 絹さや	醤油	604	21.6
		片栗粉 油	わかさぎ	生姜	醤油		
		砂糖 ごま	卵	キャベツ 胡瓜 人参	酢		
			豆腐 若布	えのき	和だし 醤油		
		さつまいも 砂糖 油	牛乳				
10	土	運動会					
11	日	休日					
12	月 カレイの煮付 高野の甘煮 切干大根のサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 <おやつ> 牛乳 フレンチトースト	砂糖	カレイ		醤油	588	28.3
		砂糖	高野豆腐		醤油		
		砂糖 油		切干大根 人参 胡瓜	醤油 酢		
			豆腐 味噌	ほうれん草	和だし		
		砂糖 食パン	牛乳 卵				
13	火 南瓜とアスパラのグラタン 小松菜とツナのサラダ コーンと枝豆のオイル焼き 白菜のスープ <おやつ> 牛乳 フルーツジュースゼリー	バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	アスパラガス 南瓜 玉葱 しめ じ ブロッコリー	コンソメ	632	21.1
		油 砂糖	ツナ	小松菜 人参 もやし	酢 醤油		
		油		コーン 枝豆	コンソメ		
		砂糖	牛乳 イナアガー	白菜 青ねぎ	コンソメ 醤油		
				フルーツジュース			
14	水 マーマレードチキン 人参しりしり ブロッコリーの浸し えのきと若布の味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 マーマレード	鶏肉	人参	醤油	568	23.2
		砂糖	ツナ 卵	ブロッコリー コーン	醤油		
		砂糖	ひじき	えのき	醤油		
			豆腐 若布 味噌		和だし		
			牛乳				
15	木 肉団子のスープ 大豆のおかか煮 里芋とコーンの照り焼き <おやつ> 牛乳 天かすおにぎり	春雨	豚ミンチ 豆腐	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗	鶏がらだし 醤	66	23.2
		砂糖	大豆 鰹節	枝豆	醤油		
		砂糖 里芋		コーン	醤油		
		米 天かす	牛乳 青海苔		めんつゆ		
16	金 ポークカレー キャベツとパインの甘酢 <おやつ> 牛乳 ウインナーパン	米 じゃが芋	豚肉	玉葱 人参 しめじ	カレールウ	583	21.0
		砂糖		キャベツ パイナップル缶 胡瓜 人参	酢		
		マヨネーズ 油	牛乳 ウインナー 卵	玉葱			
		ホットケーキミックス					
		スパゲティ バター	豚肉	しめじ えのき ほうれん草 玉 豆腐 青葱	コンソメ 醤油		
17	土 きのこほうれん草の和風パ 豆腐のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ バター	豚肉	しめじ えのき ほうれん草 玉	コンソメ 醤油	538	27.3
			豆腐	青葱	鶏がらだし 醤		
			牛乳				
18	日	休日					

19	月	さばの幽庵焼き きつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え 若布と揚げの味噌汁 <おやつ> 牛乳 きな粉サンド	きつま芋 砂糖 砂糖 砂糖	さば 鰹節 若布 薄揚げ 味噌 牛乳 きな粉	ブロッコリー 人参 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし	648	27.6
20	火	揚げ豆腐 小松菜のおかか和え 金平ごぼう 白菜と若布の汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 砂糖 ごま	豆腐 卵 鶏ミンチ 鰹節 若布 牛乳	玉葱 人参 いんげん 椎茸 小松菜 もやし 人参 ごぼう 人参 ピーマン 白菜	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	586	23.2
21	水	<世界の料理 イギリス> 丸パン フィッシュ&チップス マッシュピー(グリーンピース) コンソメスープ <おやつ> 牛乳 りんごゼリー	丸パン 油 マヨネーズ フライドポ テト 小麦粉 バター 砂糖	鱈 卵 牛乳 イナアガー	パセリ グリーンピース キャベツ 玉葱 青葱 りんごジュース	ケチャップ 塩胡椒 コンソ メ コンソメ コンソメ 醤油	591	23.3
22	木	豚肉の生姜焼き わかさぎのカレー風味揚げ キャベツと胡瓜のサラダ はんぺんと卵のすまし汁 <おやつ> 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 オリーブ油 ホットケーキミックス 砂糖	豚肉 わかさぎ はんぺん 卵 牛乳 豆腐	玉葱 人参 ピーマン 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 豆苗	醤油 醤油 和だし 醤油 ミルクココア	596	27.0
23	金	マーボー丼 ほうれん草のナムル 南瓜の甘煮 春雨のスープ <おやつ> 牛乳 ミルクくずもち	米 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖 春雨 砂糖 片栗粉	豚ミンチ 豆腐 味噌 南瓜 卵 牛乳 きな粉	玉葱 人参 青葱 ほうれん草 人参 えのき ニラ	醤油 醤油 醤油 醤油	612	22.7
24	土	煮込みうどん じゃが芋の甘辛煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 じゃが芋 砂糖	鶏もも 薄揚げ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	醤油 醤油	539	20.7
25	日	休日						
26	月	鱈の西京焼き 高野の甘煮 小松菜の胡麻和え 白菜と卵の汁 <おやつ> 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 ごま 食パン バター 砂糖	鱈 白味噌 高野豆腐 卵 牛乳	人参 枝豆 小松菜 人参 えのき 白菜 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 ミルクココア	614	27.4
27	火	肉じゃが 厚揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と卵の味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 厚揚げ 鰹節 卵 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 人参 糸薺 いんげん ブロッコリー 人参 もやし 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし	576	26.5
28	水	豆腐の落とし揚げ ピーマンと竹輪の甘辛炒め ほうれん草の納豆和え じゃが芋としめじの味噌汁 <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	パン粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 ひじ き 卵 竹輪 納豆 鰹節 味噌 牛乳 イナアガー	ピーマン もやし ほうれん草 人参 えのき しめじ オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 和だし	564	23.2
29	木	筑前煮 胡瓜と若布の酢の物 大豆とひじきの煮物 卵とキャベツの汁 <おやつ> 牛乳 鮭おにぎり	砂糖 里芋 砂糖 ごま 砂糖 米	鶏肉 厚揚げ 若布 大豆 ひじき 薄揚げ 卵 牛乳 鮭	いんげん 人参 ごぼう 胡瓜 キャベツ 青葱	醤油 酢 醤油 和だし 醤油 塩	588	25.4
30	金	タコライス いんげんのツナマヨサラダ ジャーマンポテト 青梗菜のスープ <おやつ> 牛乳 ミルク蒸しパン	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー	合ミンチ ツナ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 トマト缶 いんげん 人参 コーン 玉葱 パセリ 青梗菜 白菜 人参	ケチャップ ソース カレー 粉 コンソメ コンソメ コンソメ 塩胡 椒 コンソメ 醤油	559	19.8
31	土	きつねうどん きつま芋の甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 きつま芋 砂糖	鶏肉 薄揚げ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	醤油 醤油	601	21.2

※今月は季節の食材・新しい食材として「筍・絹さや・グリーンピース・アスパラガス・いんげん・ターメリック」を使用しています。
※週に1度、7分つき米を提供しています。

☆季節の果物
いちご・オレンジ・バナナなど
☆延長保育のおやつ
月・金・土・・・お菓子
火・水・木・・・おにぎり

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

※園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子を見て頂きますよう、よろしくお願い致します。

