

	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	水	鯉の照り焼き		鯉	人参 いんげん	醤油	496	25.8
		大豆の煮豆煮	砂糖	大豆 竹輪 ひじき	フロccoliー コーン えのき	醤油		
		フロccoliーのおかか和え	砂糖		人参	和だし		
		大根と若布のみそ汁		若布 みそ	大根 しめじ			
		牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース			
		春キャベツのにこにこハンバーグ	パン粉	合ミンチ 豆腐	キャベツ 玉ねぎ	ケチヤップ 塩胡椒		
2	木	マカロニソテー	マカロニ 油	ツナ	人参 玉ねぎ ビーマン	コンソメ ケチャップ	613	24.1
		小松菜の和風サラダ	砂糖 油	かつお節	小松菜 人参 もやし	酢 醤油		
		きのこ若布のスープ		若布	しめじ えのき	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 たこ焼き風おにぎり	米	牛乳 チーズ かつお節		ソース		
3	金	肉じゃが	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 枝豆	醤油	672	23.7
		春雨の酢の物	春雨 砂糖 ごま		胡瓜 コーン 人参	酢		
		厚揚げとアスパラガスの	砂糖	厚揚げ	アスパラガス	オイスターソース		
		オイスターソース焼き		みそ	切干大根 玉ねぎ	醤油 塩胡椒		
		切干大根のみそ汁		みそ	切干大根 玉ねぎ	和だし		
		牛乳 いちごちんすこう	小麦粉 砂糖 油	牛乳	いちご			
4	土	ピロシバ丼	米 砂糖 ごま ごま油	合ミンチ	もやし 人参 ほうれん草	醤油	542	17
		若布のスープ		若布	白菜 えのき	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
		休日						
6	月	鯉のホテトチーズ焼き	じゃが芋	鯉 牛乳 チーズ	ハセリ	塩胡椒 葱ソメ	640	33
		ほうれん草の納豆和え	砂糖	納豆 かつお節	ほうれん草 えのき 人参	醤油		
		高野の甘露		高野豆腐		醤油		
		豆腐と玉ねぎのみそ汁		豆腐 みそ	玉ねぎ 煮ねぎ	和だし		
		牛乳 カルシウムトースト	食パン マヨネーズ	牛乳 のり しらす チーズ				
		ハーベキューチキン	砂糖	鶏肉		ケチヤップ ソース		
7	火	青のりポテト	じゃが芋 油	青のり	コーン	コンソメ	594	22.6
		フロccoliーの和風サラダ	砂糖 油	かつお節	フロccoliー しめじ 人参	醤油 酢		
		春キャベツとあげのみそ汁		薄揚げ みそ	キャベツ	和だし		
		牛乳 お菓子		牛乳				
8	水	ひき肉のカレー	米 じゃが芋	豚ミンチ	玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶	カレールウ	635	19
		マカロニサラダ	マカロニ 油 砂糖		フロccoliー 胡瓜 コーン 人参	醤油 酢		
		さつま芋 さつまいろ	さつま芋 砂糖 バター 片栗粉	牛乳	みかん缶			
		鶏の唐揚げ	片栗粉 油	鶏肉	生姜	醤油		
9	木	すなっぴえんどうのサラダ	砂糖 油	ツナ	スナッぴえんどう 新玉ねぎ 人参	醤油 酢	592	20.9
		かぼちゃの甘露	砂糖		南瓜	醤油		
		コンソメスープ		牛乳	コンソメ	コンソメ		
		牛乳 ブドウゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース			
10	金	豆ごはん	米	桜えび	えんどう豆	塩	665	22.8
		切干大根の炒め煮	砂糖	薄揚げ	切干大根 人参 枝豆	醤油		
		さつま芋の甘辛焼き	砂糖 油 さつま芋			醤油		
		肉団子スープ	春雨	豚ミンチ 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 青梗菜	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 肉まん	小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ 生姜	醤油 塩		
		チキンライス	米 バター	鶏肉	人参 玉ねぎ ビーマン	ケチヤップ コンソメ		
11	土	豆腐ときこのスープ	米 バター	豆腐	えのき しめじ	鶏がらだし 醤油	563	19.5
		牛乳 お菓子		牛乳				
12	日	休日						
		休日						
13	月	サバの生蒸煮	砂糖	さば	生姜	醤油	651	28.6
		ひじきと大豆の炒り煮		大豆 薄揚げ ひじき	人参 枝豆	醤油		
		竹輪とコーンの炒め物		竹輪	いんげん 人参 コーン	鶏がらだし 醤油		
		白菜ときこの汁		白菜 えのき しめじ		和だし 醤油		
		牛乳 シュガートースト	食パン バター 砂糖	牛乳				
		ファミオムレット	砂糖	卵 魚肉ソーセージ チーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草	ケチヤップ ソース		
14	火	人参サラダ	砂糖 ごま 油	ツナ	人参 胡瓜	酢 醤油	653	25
		新じゃがのオーロラ焼き	じゃが芋 油 マヨネーズ		枝豆	ケチヤップ		
		豆乳スープ		豆乳	えのき 菜の花 玉ねぎ	コンソメ		
		牛乳 お菓子		牛乳				
15	水	てりやきチキン	砂糖	鶏肉		醤油	640	29.1
		ほうれん草の和風サラダ	砂糖 油	かつお節	ほうれん草 人参 えのき	酢 醤油		
		高野の玉子どし	砂糖	高野豆腐 卵		醤油		
		大根と若布のみそ汁		豆腐 若布 みそ	煮ねぎ	和だし		
		牛乳 マーラカオ	小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 卵 豆乳		醤油		
		牛乳	砂糖					

16	木	<長崎県料理> ちゃんぽん麺 玉子焼き ブロッコリーのこま和え くおやつ 牛乳 チーズケーキ	ラーメン麺 砂糖 砂糖 砂糖 ごま ホットケーキミックス 砂糖 油	豚肉 かまぼこ 牛乳 卵 白だし 卵 牛乳 チーズ ヨーグルト 卵	キャベツ 人参 青梗菜 玉ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 えのき	鶏がらだし 醤油 醤油 醤油 酢 和だし	572	29.9
17	金	とり天井 厚揚げの煮物 カリフラワーの甘酢 玉ねぎと卵のみそ汁 くおやつ 牛乳 野菜ゼリー	米 天ぷら粉 油 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 厚揚げ カニガマ 卵 みそ 牛乳 イナアガー	そら豆 筍 枝豆 カリフラワー 胡瓜 コーン 玉ねぎ 豆腐 野菜ジュース	醤油 醤油 醤油 酢 和だし	604	29.1
18	土	肉うどん キャベツのサラダ くおやつ 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖 油	牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参 青ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン	醤油 酢 醤油	533	17.5
19	日	休日						
20	月	赤魚のサクサク焼き 金平ぼろ ほうれん草の和風サラダ 豆腐と卵のスープ くおやつ 牛乳 大学トースト	パン粉 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 砂糖 油 砂糖 油 食パン 砂糖 バター ごま	赤魚 平太 かつお節 豆腐 卵 牛乳	ごぼう 人参 ビーマン かつお節 ほうれん草 もやし 人参 えのき しめじ	ソース 醤油 醤油 酢 鶏がらだし 醤油 醤油	633	28.2
21	火	菜の花ご飯 まつま芋のオイル焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎと若布のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 油 まつま芋 砂糖 油 砂糖 砂糖	鮭 卵 ひじき 薄揚げ 若布 みそ 牛乳	菜の花 人参 糸こんにゃく 枝豆 玉ねぎ	塩 醤油 醤油 醤油 和だし	606	21.9
22	水	<焼菓子> くおやつ 牛乳 焼きドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	牛乳 卵	マンゴー		253	10.3
23	木	フィルオフィッシュ スパゲティンディ いんげんのサラダ 若布スープ くおやつ 牛乳 りんごゼリー	丸パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ スパゲティ 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	たら 卵 ウインナー 若布 牛乳 イナアガー	玉ねぎ パセリ 人参 玉ねぎ ビーマン いんげん 人参 コーン もやし りんごジュース	塩胡椒 ケチャップ コンソメ 酢 醤油 鶏がらだし 醤油	586	26.2
24	金	えび焼餃子 春巻のサラダ 小松菜のサラダ 願しタスのスープ くおやつ 牛乳 ほうしパン	餃子の皮 片栗粉 油 ごま油 醤油 マヨネーズ 砂糖 油 丸パン バター 砂糖 小麦粉	えび 豚ミンチ ハム 卵 牛乳 卵	キャベツ 人参 生姜 にんにく 胡瓜 人参 小松菜 えのき 人参 レタス	鶏がらだし 醤油 酢 醤油 コンソメ 醤油	672	24.4
25	土	ドライカレー チンゲン菜のスープ くおやつ 牛乳 お菓子	米	合ミンチ 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 ビーマン トマト缶 青梗菜 玉ねぎ えのき	カレールー	549	18.7
26	日	休日						
27	月	えびピラフ 切干大根のサラダ チャウダー くおやつ 牛乳 チーズマカロニ	米 バター 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ 油	えび 牛乳 ベーコン 牛乳 粉チーズ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ 切干大根 胡瓜 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ	コンソメ 塩胡椒 酢 醤油 コンソメ コンソメ	531	20.3
28	火	親子丼 ブロッコリーのサラダ 青梗菜と卵のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖 砂糖 油 砂糖	鶏肉 卵 かつお節 卵 若布 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 青ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 青梗菜	醤油 酢 醤油 和だし	610	24.7
29	水	昭和の日						
30	木	麻婆丼 ほうれん草のおかか和え 若布のスープ くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 砂糖	豚ミンチ 豆腐 赤みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 青ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 大根	鶏がらだし 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	591	21.1

※今月は季節の食材・新しい食材として「筍 スナップえんどう えんどう豆 アスパラガス 新じゃが 桜えび 海老 新玉ねぎ 菜の花 春キャベツ そら豆 いちご」を使用しています。

☆果物
オレンジ・バナナ・いちご

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり

月1回・・・菓子パン

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※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。

※図で、さまざまな食材を使って食事を提供している為、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。

