

令和 4年 5月分

献立表

厚生館保育園

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (幼児の栄養価)	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2 16 30 月	ご飯 あじのカレー粉焼き 完了:あじの塩焼き 春雨の炒め物 ミネストローネ	★ 七分付き米 じゃが芋 小麦粉 油 春雨 三温糖	★ 牛乳 あじ ウインナー しらす ★ 卵 豚肉	もやし たまねぎ 人参 にんにく にら コーン しいたけ キャベツ	コーンウインナー蒸しパン 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g	
17 31 火	鮭ご飯 豚玉炒め うりの柚子和え 味噌汁 (厚揚げさつま芋)	★ 七分付き米 三温糖 中華麺 油 ごま油 さつま芋	★ 牛乳 青のり 鮭 豚肉 ★ 卵 厚揚げ	コーン ゆず たまねぎ キャベツ 白瓜 もやし 小松菜 ピーマン きゅうり	焼きそば 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.9 g	
18 水	ご飯 鱈の梅照り焼き 竹の子の煮物 味噌汁 (キャベツ卵わかめ)	七分付き米 三温糖 オリーブ油 油 幼:こんにゃく	★ 牛乳 わかめ さわら 幼:のり かつお節 乳:青のり ★ 卵 豚肉	梅干し キャベツ 竹の子 ほうれん草 大根 しいたけ さやえんどう	肉みそおにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2 g	
19 木	ご飯 豆腐の真砂揚げ 酢醤油和え とろろ汁 (長芋小ねぎ)	★ 七分付き米 長芋 ロールパン ★ バター 三温糖 片栗粉	★ 牛乳 豆腐 鶏肉 しらす 小豆	しょうが キャベツ もやし きゅうり 小ねぎ	あんバターロールサンド 完了:トースト 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g	
6 20 金	⑥ちまき②⑩ご飯 鶏肉のこってり煮 そら豆、粉ふき芋 スープ (しめじ人参にら)	⑥もち米 はちみつ ②七分付き米 三温糖 油 じゃが芋 上新粉 ⑩グラニュー糖 白玉粉	★ 牛乳 鶏肉 ★ ②生クリーム かつお節 あずき ★ ⑩卵	にんじん にら ⑥竹の子 ⑥しいたけ そら豆 しめじ	⑥柏餅 乳児:二色おにぎり ♥②⑩プリン 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー⑥ 566 kcal エネルギー⑩ 586 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.7 g	
7 21 土	ナポリタン さつま芋の甘煮 0、1歳:スープ	★ スパゲッティ さつま芋 油 三温糖 小麦粉	★ 牛乳 豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン	豆乳ココアホットケーキ 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 0.9 g	
9 23 月	ひき肉カレーライス れんこんの青のり焼き すまし汁 (舞茸なす大根)	★ 七分付き米 片栗粉 食パン じゃが芋 三温糖 オリーブ油 ★ バター 油 ★ 小麦粉	★ 牛乳 豚肉 あおのり	たまねぎ なす 人参 舞茸 にんにく れんこん 大根	シュガーレーズントースト 完了:トースト 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g	
10 24 火	ご飯 豚肉の甘辛炒め 小松菜とひじきのマヨ和え 味噌汁 (えのきチンゲン菜もやし)	★ 七分付き米 片栗粉 中華麺 ごま油 油 三温糖 マヨネーズ	★ 牛乳 豚肉 ひじき	小松菜 ねぎ 人参 きゅうり えのき しいたけ もやし チンゲン菜	じゃじゃ麺 牛乳 0、1歳:すまし汁	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.9 g	
11 25 水	ご飯 カジキのトマトソース 車麩の煮物 味噌汁 (かぼちゃ油揚げえのき)	★ 七分付き米 マヨネーズ 小麦粉 ★ 車麩 オリーブ油 三温糖	★ 牛乳 かじき 油揚げ ツナ ★ 卵	たまねぎ かぼちゃ にんにく えのき 大根 コーン 人参 パセリ しいたけ	手作りツナパン 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g	
12 26 木	ご飯 鶏肉の塩麹炒め 五目和え 豚汁	★ 七分付き米 油 バター じゃが芋 ★ パン粉 三温糖 ごま油 ★ 小麦粉	★ 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ ★ チーズ	たまねぎ ごぼう もやし ほうれん草 人参 大根	ポテトグラタン 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g	
13 27 金	納豆ご飯 カレーの煮つけ 大根の卵とじ 若竹汁 (竹の子わかめねぎ)	七分付き米 三温糖 油	★ 牛乳 かわい ★ 納豆 豚肉 しらす わかめ かつお節 青のり ★ 卵	しょうが 人参 大根 トマト もやし たまねぎ ねぎ 竹の子	オムライス風おにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g	
14 28 土	醤油ラーメン 里芋の煮物	★ 中華麺 三温糖 里芋 粉糖 ★ バター ★ 小麦粉	★ 牛乳 豚肉	コーン にんじん もやし ねぎ	スノーボールクッキー 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。

・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。  
・お昼は旬の果物が付きます。

・0、1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。  
※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。

・◆マークはおたのしみおやつです。