

令和4年 5月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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 月	カレーとんじゃが コールスローサラダ パインのかんづめ	じゃがいも/三温糖/か たくり粉/マヨネーズ/ せんべい	豚ひき肉/ロースハム/ 牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/キャベツ/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/パインアッ プル(缶詰)	牛乳 おかし
6 金	厚揚げのかき油いため マッシュポテト みそしる(キャベツ) セミノール	三温糖/かたくり粉/ じゃがいも/有塩バター /マヨネーズ	生揚げ/豚肉(薄切り) /牛乳200/米みそ(淡色 辛みそ)/牛乳/たまご	たけのこ(ゆで)/干し椎茸/ 生しいたけ/にんじん/黄 ピーマン/青ピーマン/キャ ベツ/玉葱/セミノール	牛乳 ゆでたまご
7 土	うどん汁 さばと青菜のマヨ和え バナナ	干しうどん(乾)/マヨ ネーズ/せんべい	たまご/豚ひき肉/さば (水煮缶詰)/牛乳	にんじん/ねぎ/ほうれんそ う/干し椎茸/しゅんぎく/ バナナ	牛乳 おかし
9 月	揚げなすのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 きゅうりづけ みそ汁(にら・豆腐) 甘夏	三温糖/かたくり粉/食 パン(市販品)	豚ひき肉/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)/ジョ ア	なす/しょうが/日本かぼ ちゃ/きゅうり/にら/いち ごジャム(低糖度)	ジョア じゃむさんど
10 火	ハヤシさん ひきこんぶのサラダ みにとまと ヨーグルト	じゃがいも/大豆油/薄 力粉/せんべい	豚肉(薄切り)/クリー ム(乳脂肪)/粉チーズ/ 引き昆布/牧場の朝ヨー グルト/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/かぶ/レタス/ミ ニトマト	牛乳 おかし
11 水	ふわふわたまご せんぎりキャベツ クラムチャウダー バナナ	有塩バター/大豆油/薄 力粉/ごはん	牛乳200/たまご/ペー コン/あさり(缶詰、水煮)/ 牛乳/さくらえび(素干 し)/かつお加工品(削り 節)/みそ(赤色辛みそ)	ミックスベジタブル/キャベ ツ/にんじん/玉葱/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/パセリ/ バナナ/こねぎ	牛乳 つぶつぶおやき
12 木	みそやきにく マッシュポテト みそ汁(もやし・とうふ) みかんのかんづめ	ごま油/じゃがいも/有 塩バター/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳200/ 木綿豆腐/牛乳	にんじん/ほうれんそう/も やし/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
13 金	さばのかんろにわかめ添え キャベツとコーン和え みそ汁(だいこん、豆ふ) パインアップル	三温糖/薄力粉	まさば/わかめ/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳/わかめ/ウィン ナー/たまご	しょうが/キャベツ/きゅう り/玉葱/にんじん/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/だいこん/ パインアップル	牛乳 わかめチヂミ
14 土	肉みそスパゲッティー エノキとキャベツのスープ 清美オレンジ	スパゲッティー/三温糖 /かたくり粉/せんべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/鶏肉モモ/牛乳	にんじん/玉葱/もやし/グ リンピース(冷凍)/えのきた け/キャベツ/きよみ(砂じょ う、生)	牛乳 おかし
16 月	肉豆腐 しおぶろっこりー チーズ 豆乳みそ汁 甘夏	糸こんにゃく/三温糖/ せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/キャンディーチーズ /油揚げ/豆乳/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/ ごぼう/ねぎ/ブロッコリー /キャベツ	牛乳 おかし
17 火	ミンチカレー グリーンサラダ ようなしのかんづめ	じゃがいも/大豆油/フ レンチドレッシング/せん べい	豚ひき肉/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/ しょうが/グリーンピース(冷 凍)/レタス/きゅうり/西洋 なし(缶詰)	牛乳 おかし
18 水	ちくわの青のりあげ 大根のそぼろ煮 せんべいじる いよかん	アメリックス粉(てんぷら用) /大豆油/おつゆせんべ い/しらたき/じゃがい も	焼き竹輪/あおのり/た まご/鶏ひき肉/鶏肉モ モ/牛乳/豚ひき肉	だいこん/にんじん/ごぼう /干し椎茸/ねぎ/いよかん /玉葱	牛乳 ポテマッシュ
19 木	赤魚のうめバター焼き 五目煮 みそ汁(じゃが芋、えのき) パインアップル	有塩バター/板こんにゃ く/ごま油/三温糖/ じゃがいも/せんべい	あかうお 60g/大豆(国 産、乾)/りしりこんぶ(素 干し)/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/ジョア	にんじん/ごぼう/サラダ菜 /えのきたけ/パインアッ プル	ジョア おかし



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
20 金	チキンピラフ 鶏のから揚げごまふうみ スパゲッティーバジル風味 ちくわサラダ みにとまと、オニオンスープ フルーツ杏仁	水稲穀粒(精白米)/有塩 バター/かたくり粉/薄 力粉/白ごま(いり)/大 豆油/スパゲッティー/ マヨネーズ(全卵型)/ブ ルーベリーペストリー	鶏ひき肉/むきえび/鶏 肉モモ/たまご/焼き竹 輪/米みそ(赤色辛みそ) /ベーコン/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/しょうが/きゅうり/ ミニトマト/キウイフルーツ	牛乳 ピーチペストリー
21 土	タンメン かぼちゃのミルク煮 バナナ	中華めん(生)/ごま油/ 有塩バター/三温糖/せ んべい	豚肉(薄切り)/牛乳200 /牛乳	にんじん/干し椎茸/キャベツ /もやし/にら/ねぎ/日本か ぼちゃ/グリーンピース/バナナ	牛乳 おかし
23 月	カレーとんじゃが スティックやさい みそ汁(えのき・豆腐) もものかんづめ	じゃがいも/三温糖/か たくり粉/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/きゅうり/えのきたけ /もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
24 火	ひきにくなつとう きゅうりの酢の物 けんちん汁 甘夏	大豆油/三温糖/糸こん にゃく/ごま油/ドー ナッツ	ひき割り納豆/豚ひき肉 /木綿豆腐/油揚げ/牛 乳	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/きゅうり/しそ葉/だいこん /ごぼう	牛乳 ドーナツ
25 水	かぼちゃコロッケ はるきやべつサラダ ブロッコリーのスープ バナナ	じゃがいも/有塩バター /水稲穀粒(精白米)/マ ヨネーズ	たまご/クリーム(乳脂 肪)/牛乳200/ツナフ レーク	かぼちゃコロッケ/キャベツ/ ミックスベジタブル/ブロッ コリー/玉葱/バナナ/にんじん	お茶 ツナマヨおにぎり
26 木	レバーのからあげ こまつなとあつあげ煮 みにとまと みそ汁(とうふ・わかめ) パインのかんづめ	薄力粉/大豆油/かたく り粉/せんべい	豚肝臓/たまご/厚揚げ /木綿豆腐/わかめ/米 みそ(赤色辛みそ)/牧場 の朝ヨーグルト	にんにく/しょうが/こまつな /にんじん/ミニトマト/パ インアップル(缶詰)	ヨーグルト おかし
27 金	大根のみそ煮込み ブロッコリーのうめあえ みそ汁(しじみ) いちご	板こんにゃく	豚肉(薄切り)/生揚げ /焼き竹輪/米みそ(赤色 辛みそ)/しじみ/牛乳/ 魚肉ソーセージ	だいこん/にんじん/グリン ピース(冷凍)/ブロッコリー/ 梅(塩漬)/いちご	牛乳 ソーセージ
28 土	親子えんそく				
30 月	いわし竜田揚げ にんじんのきんぴら せんぎりキャベツ みそしる(とうふ・卵) バナナ	かたくり粉/大豆油/ご ま油/白ごま(いり)/せ んべい	いわし竜田/木綿豆腐/ たまご/米みそ(淡色辛み そ)/乳酸菌飲料	しょうが/にんじん/キャベツ /バナナ	ヤクルト おかし
31 火	さつま芋カレー ツナサラダ パインアップル	じゃがいも/さつまいも /大豆油/フレンチド レッシング/せんべい	豚肉(薄切り)/まぐろ 缶詰(油漬フ-ケ切り)/牛 乳	玉葱/にんじん/にんにく/ しょうが/グリーンピース(冷 凍)/レタス/きゅうり/パ インアップル	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	417 kcal	タンパク質	19.9 g
	脂 質	19.5 g	食塩相当量	2.8 g

