

献立表



木々の緑がまぶしい季節を迎え、進級して一か月が経ち、新しい環境にも慣れ、元気な姿がみられます。一方で急に気温が高い日が続いたり、新しい生活で気がつかないうちに疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期です。子どもたちが元気な笑顔で登園できるよう、バランスや子どもの気持ちに寄り添った給食作りを心掛けていきたいと思ひます。



2022年05月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛け下さい。

太子保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
02月	御飯 鮭のオーロラソース 切干サラダ コンソメジュリエンス、麦茶	532.5(493.0) 20.9(18.0) 14.7(12.4)	米、もち米、マヨネーズ はるさめ、三温糖 ごま油、油	ペにさけ 豚ひき肉、ハム	ブルー、きゅうり レタス、人参、たけのこ セロリー、切り干し大根 干し椎茸、パセリ、絹さや	しょうゆ、ケチャップ 酢、食塩、白こしょう チキンコンソメ	ブルー	ちまき風おこわ 麦茶	
06金	麦御飯 カレー フレンチスパサラダ ベビーチーズ、麦茶	655.9(529.7) 16.6(14.1) 19.0(16.3)	米、じゃがいも 押麦、油 蒸しパンミックス サラダ用スパゲティ	チーズ、豚肉 ツナ水煮缶、牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、干しぶどう にんにく、だいこん	カレー、酢、食塩	茹大根	レーズン入り蒸しパン 麦茶	
07土	親子丼 味噌汁(わかめ・ふ) 麦茶	338.3(263.0) 16.2(12.9) 4.2(3.3)	米、三温糖、焼ふ	鶏ささ身 米みそ、かつお節 卵	たまねぎ、にんじん しいたけ、根みつば 乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 和風だしの素			
09月	御飯 アジフライ 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(豆腐・ねぎ)、麦茶	333.6(298.0) 12.7(13.0) 8.7(8.3)	米、油 三温糖、ごま油 パン粉、小麦粉	ヨーグルト(無糖) 木綿豆腐、あじ 米みそ、豆乳	こまつな、もやし みかん、バナナ パイン、ねぎ、キャベツ	しょうゆ、中濃ソース	豆乳	フルーツヨーグルト 麦茶	
10火	かき玉うどん ジャーマンポテト バナナ、麦茶	589.2(487.5) 20.1(16.3) 11.1(9.0)	米 じゃがいも、三温糖 オリーブ油 ゆでうどん	鶏肉、ベーコン バター 卵	バナナ、たまねぎ いんげん、ねぎ、わかめ にんじん、しいたけ あさつき、パセリ、大根	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩、白こしょう 味コンソメ	茹大根	わかめおにぎり 麦茶	諸日納入日
11水	御飯 豆腐のうま煮 チョレギサラダ 味噌汁(えのき・玉葱)、麦茶	576.7(498.2) 20.0(17.6) 22.1(18.5)	米、砂糖 ごま油、三温糖 片栗粉、油、ごま じゃがいも ホットケーキミックス	牛乳、木綿豆腐、かつお節 豚肉、米みそ、バター コンデンスミルク	レタス、きゅうり にんじん、しめじ たまねぎ、えのき 焼きのり	しょうゆ、和風だしの素 酢、みりん、食塩 おろしにんにく	蒸しじゃがいも	甘食 牛乳	音楽指導
12木	御飯(雑穀入り) 豚肉の味噌焼き 昆布豆煮 清汁(小松菜・麩)、麦茶	461.2(371.2) 26.9(21.8) 16.9(13.6)	米、マヨネーズ 三温糖 雑穀 餃子の皮、焼き麩	豚肉、チーズ、油揚げ 米みそ、大豆 かつお節 しらす干し	レタス、こまつな、人参 あさつき、刻みこんぶ しょうが、りしりこんぶ	しょうゆ、本みりん 食塩	茹人参	カルシウムせんべい 麦茶	
13金	麦御飯 焼きビーフン 葱玉焼き 味噌汁(油揚げ・大根)、麦茶	475.9(411.3) 17.6(14.6) 16.8(13.7)	米、ビーフン、白玉粉 押麦、油、粉糖 ごま油、三温糖 ホットケーキミックス	豚肉、絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ、牛乳 卵	だいこん、ブルー もやし、キャベツ にんじん、たけのこ ねぎ、しょうが 干しいたけ	しょうゆ、食塩 味コンソメ	ブルー	もちもちドーナツ 麦茶	
14土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	276.7(213.0) 10.2(8.0) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし たまねぎ、あおのり	食塩 味コンソメ			
16月	御飯(雑穀入り) さわらのごま照り焼き 厚揚げサラダ 味噌汁(キャベツ・葱)、麦茶	530.7(400.1) 24.9(20.9) 26.5(19.5)	米、じゃがいも ごま、油 雑穀	さわら 生揚げ、チーズ 米みそ フランクフルト	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん りしりこんぶ、葱	ケチャップ、しょうゆ みりん、パセリ粉	ベビーチーズ	フランクフルト 麦茶	
17火	御飯 タンダーチキン まっくろくろすけサラダ しらすと小松菜のスープ、麦茶	411.6(353.2) 15.6(13.5) 13.9(11.3)	米、グラニュー糖 三温糖、油、じゃがいも	鶏もも肉、生クリーム ヨーグルト(無糖)、 牛乳、ゼラチン しらす干し	いちご、レタス こまつな、にんじん たまねぎ、きゅうり ひじき、しょうが	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩、カレー粉 白こしょう、味コンソメ	蒸しじゃがいも	イチゴパバロア 麦茶	
18水	麦御飯 酢豚 かにかまサラダ 味噌汁(青さのり・なめこ)、麦茶	511.5(437.1) 17.6(14.5) 18.9(15.2)	米、マヨネーズ 油、押麦、三温糖 片栗粉、ごま油 小麦粉	豚肉、豚ひき肉 米みそ かにかまぼこ(アラスカ)	玉葱、レタス、人参 ブルー、胡瓜、ニラ ピーマン、たけのこ 椎茸、葱、なめこ、生姜 あおさ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢	ブルー	チヂミ風 麦茶	体操教室
19木	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(わかめ・ねぎ)、麦茶	462.1(405.7) 21.6(20.3) 13.1(12.1)	米、三温糖 オリーブ油、油、黒ごま 小麦粉	鶏もも肉、納豆 木綿豆腐、豆乳 米みそ、かつお節 しらす干し	にんじん、たけのこ こんにゃく、ごぼう しいたけ、こまつな ねぎ、わかめ	しょうゆ、めんつゆ みりん	豆乳	お豆腐パン 麦茶	引き渡し 避難訓練
20金	食パン 肉団子のトマト煮 コーンサラダ ソーセージスープ、麦茶	693.4(542.3) 31.0(24.4) 20.2(16.0)	米、じゃがいも 片栗粉、三温糖、油 食パン	豚ひき肉 ペにさけ 魚肉ソーセージ	ホールトマト、にんじん たまねぎ、プロッコリー レタス、きゅうり、しめじ だいこん、のり、生姜 キャベツ、コーン	ケチャップ、しょうゆ 食塩、コンソメ	茹大根	鮭おにぎり 麦茶	
21土	たぬきうどん オレンジ 麦茶	201.2(165.3) 7.0(5.8) 1.1(0.9)	ゆでうどん	かつお節 揚げボール なると	オレンジ、こまつな ねぎ	めんつゆ、しょうゆ みりん			
23月	御飯 カレイのマヨネーズ焼き キャベツのベーコンの炒め物 コーンスープ、麦茶	484.3(429.8) 17.8(15.1) 17.1(14.7)	米、マヨネーズ、マッシュマロ 米はぜ、油、じゃがいも フルーツグラノーラ スパゲティ	かかれい、牛乳 ベーコン、バター 卵	クリームコーン缶 キャベツ、たまねぎ パセリ、コーン	ケチャップ、食塩 パセリ粉、白こしょう	蒸しじゃがいも	洋風おこし 麦茶	
24火	和風タンメン 芋フライ 飲むヨーグルト、麦茶	542.4(432.4) 15.7(12.9) 10.6(8.4)	じゃがいも 米、油、砂糖、ごま油 ゆでうどん、パン粉 小麦粉	豚ひき肉、鶏もも肉 鶏がらスープ 飲むヨーグルト	キャベツ、ねぎ、葱 チンゲンサイ、にんじん 黒きくらげ、だいこん	中濃ソース、しょうゆ 本みりん、食塩	茹大根	そばろおにぎり 麦茶	
25水	麦御飯 厚揚げの味噌炒め 小松菜の胡麻和え 玉葱とじゃが芋のスープ、麦茶	601.7(502.2) 15.2(12.2) 19.3(15.3)	米、じゃがいも 砂糖、押麦、油、ごま 三温糖、砂糖 ホットケーキミックス	生揚げ、バター 米みそ、豚ひき肉 スキムミルク	たまねぎ、こまつな ブルー、にんじん	しょうゆ、本みりん コンソメ	ブルー	人参クッキー 麦茶	内科検診
26木	御飯(雑穀入り) ユーリンチー かみかみナムル わかめスープ、メロン、麦茶	571.1(486.7) 18.7(17.8) 23.4(20.3)	米、砂糖 片栗粉、油、三温糖 ごま、ごま油、雑穀 小麦粉	鶏もも肉、牛乳 バター、いか(くん製) 豆乳、卵	マスクメロン、もやし きゅうり、ねぎ、レタス ブルーベリー、生姜 しそ、わかめ、りしりこんぶ	しょうゆ、酢 食塩、白こしょう 中華味	豆乳	ブルーベリーマフィン 麦茶	誕生会
27金	御飯 肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物 かきたま汁、麦茶	405.4(330.6) 11.5(9.5) 10.8(8.9)	じゃがいも、米 三温糖、黒砂糖 油 焼き麩	豚肉、バター 牛乳、鶏がらスープ かつお節、卵 しらす	たまねぎ、きゅうり にんじん、しらす あさつき、わかめ	しょうゆ、酢 みりん、食塩	茹人参	黒糖麩ラスク 麦茶	
28土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ、麦茶	283.0(220.6) 11.5(9.0) 6.4(4.8)	スパゲティ	豚ひき肉、粉チーズ バター	たまねぎ、にんじん パセリ	ケチャップ、塩 白こしょう 味コンソメ			
30月	御飯 鮭のゆであん焼 卵の花 味噌汁(キャベツ・玉葱)、麦茶	378.0(337.5) 19.9(16.5) 9.0(7.3)	じゃがいも、米 油、三温糖	ペにさけ、おから 米みそ、いか、かつお節 干しえび ちくわ	ブルー、キャベツ ねぎ、たまねぎ レタス、にんじん	しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素	ブルー	フライドポテト 麦茶	
31火	御飯 ブルコギ ツナサラダ 豆腐とねぎのスープ、麦茶	534.4(430.5) 19.9(16.2) 25.4(20.5)	米、マヨネーズ、すりごま 油、ごま油 焼きそば麺	豚肉、和牛、木綿豆腐 ツナ油漬缶	玉葱、キャベツ、もやし にんじん、きゅうり、にら ねぎ、コーン、わかめ にんにく、あおのり、大根	しょうゆ、食塩、みりん 中華味	茹大根	焼きそば 麦茶	

※献立は都合により変更することがあります。