

献立表



新しい部屋でのスタートも1ヶ月が過ぎどの子も笑顔が見られます。又、たくさん遊んだ後の給食を楽しみにしてくれている様です。旬の食材を取り入れ心を込めて作っていききたいと思います。



2023年05月

※献立レシビはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 欄 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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			
01月	御飯 さわらのごま照り焼き ひじき煮 味噌汁(たけのこ・絹さや)	560.1(460.2) 23.4(19.3) 19.3(15.7)	米、砂糖、ごま、油 三温糖 小麦粉	さわら、米みそ、かつお節 牛乳、バター コンデンスミルク 卵、さつま揚げ	たけのこ、さやえんどう 板こんにゃく、にんじん ひじき、にんじん	しょうゆ、みりん	茹人参	甘食 牛乳	
02火	麦御飯 ハヤシ 芋フライ バナナ	681.0(643.0) 16.6(17.4) 21.2(21.3)	じゃがいも、米、もち米、油 押麦、片栗粉、三温糖 ごま油 パン粉、小麦粉	豚肉、豚ひき肉 牛乳、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、 マッシュルーム缶、にんじん たけのこ、トマトピューレ 干しいたけ	しょうゆ、中濃ソース ケチャップ、食塩 ハヤシルウ	牛乳	ちまき風おこわのおにぎり 麦茶	
06土	スパゲティミートソース 野菜スープ 麦茶	330.2(258.4) 14.7(11.5) 10.2(7.8)	スパゲティ	豚ひき肉、牛ひき肉 粉チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、コーン 缶パセリ	ケチャップ、食塩 白こしょう			
08月	御飯 鮭のゆうあん焼き 山東菜のお浸し 若竹汁	485.4(403.4) 26.4(21.7) 10.6(9.3)	米、砂糖 ホットケーキ粉	べにさけ、豆乳、きな粉 かつお節 牛乳	さんとうさい、たけのこ レタス、わかめ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	茹人参	きなこ蒸しパン 牛乳	
09火	御飯 豚ヒレカツ きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(あおさ・なめこ・えのき)	471.9(409.9) 25.2(22.6) 12.8(11.7)	米、砂糖、油、三温糖 パン粉、小麦粉	豚肉、米みそ 豆乳 牛乳 卵 しらす干し	きゅうり、キャベツ、なめこ えのきたけ、わかめ、あおさ	酢、中濃ソース、しょうゆ 食塩、白こしょう	豆乳	手作りプリン 麦茶	1日園長
10水	麦御飯 豆腐のうま煮 ツナコーンサラダ 小松菜と人参のスープ	477.0(416.9) 16.8(14.1) 22.9(19.3)	米、押麦、三温糖、片栗粉 油、ごま油 パイシート	木綿豆腐、豚肉、ツナ ウインナー(シャウエッセン)	レタス、にんじん、コーン缶 きゅうり、しめじ、こまつな ブルー	和風だしの素、しょうゆ、酢 ケチャップ、みりん、食塩	ブルー	ウインナーパイ 麦茶	
11木	御飯(雑穀入り) 焼きビーフン 胡瓜のぬか漬け風 スーラータン風スープ	394.9(369.5) 13.4(13.9) 10.9(12.5)	じゃがいも、米、ビーフン 油 ごま油、片栗粉、三温糖 雑穀	絹豆腐、米みそ、豚肉 ヨーグルト 卵	きゅうり、もやし、たけのこ キャベツ、ねぎ、にんじん コーン、しいたけ、あさつき しょうが、あおのり りしりこんぶ、干しいたけ	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華スープ 酢	牛乳	お子様洋食 麦茶	
12金	御飯 ローストチキン にんじんしりしり ポテトスープ	604.5(484.7) 20.7(16.5) 23.5(18.8)	米、小麦粉、じゃがいも、油 砂糖	鶏もも肉、豆乳、ベーコン 卵 牛乳	にんじん、にら、たまねぎ しょうが、にんにく、だいこん	しょうゆ、みりん、食塩 和風だしの素、白こしょう	茹大根	サーターアンダギー 牛乳	
13土	肉うどん バナナ 麦茶	279.1(237.5) 9.5(8.0) 4.3(3.5)	片栗粉、油、三温糖 ゆでうどん	豚肉 なると	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ	めんつゆ、しょうゆ			
15月	たけのこごはん 鱈の青のり焼き 厚揚げサラダ 味噌汁(キャベツ・ねぎ、わかめ)	705.1(566.3) 25.8(21.0) 23.2(19.0)	米、小麦粉、砂糖、三温糖、 油	さわら、生揚げ、米みそ 油揚げ、かつお節 牛乳、バター 卵	たけのこ、キャベツ、たまね ぎきゅうり、ねぎ、にんじん しいたけ、わかめ、あおのり だいこん	しょうゆ、みりん、食塩 和風だしの素	茹大根	クッキー 牛乳	諸費納入日
16火	御飯 野菜の肉巻き 五目納豆 味噌汁(油揚げ・かぶ)	639.5(575.2) 14.2(15.0) 43.4(38.7)	米	納豆、米みそ、油揚げ しらす干し 牛乳、ヨーグルト	にんじん、かぶ、もも缶 みかん缶、バナナ、レタス、 アスパラガス、かぶ・葉 こまつな、ねぎ、だいこん	めんつゆ、しょうゆ	牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶	
17水	ロールパン 照り焼きハンバーグ フライドポテト オニオンフライ コンソメジュリエンス	614.0(502.1) 21.3(16.7) 20.7(15.9)	米、じゃがいも油、マヨネーズ、 三温糖 小麦粉、パン粉 ロールパン	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、レタス 焼きのり、レモン果汁 にんにく、しょうが ブルー	中濃ソース、しょうゆ 食塩、食塩、みりん 白こしょう	ブルー	塩おにぎり 麦茶	体操教室
18木	ピピンパ井 蒸し鶏とチーズのサラダ オレンジ	481.6(428.8) 18.2(17.5) 12.9(11.8)	米、三温糖、オリーブ油、ごま ごま油 小麦粉	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏肉 米みそ、豆乳 粉チーズ	オレンジ、大豆もやし ほうれんそう、レタス、にん じんきゅうり、ねぎ、にんにく レモン果汁	しょうゆ、食塩	豆乳	お豆腐パン 麦茶	引き渡し避難訓練
19金	御飯(雑穀入り) 酢豚 中華スパサラダ 中華コンスープ	540.5(448.2) 19.3(15.9) 16.0(12.8)	米、雑穀、片栗粉 三温糖、油、ごま油 じゃがいも 小麦粉、スパゲッティ	豚肉、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、にら ピーマン、きゅうり、たけのこ しいたけ、ねぎ、コーン缶 あさつき、しょうが りしりこんぶ、にんにく	中華スープ、しょうゆ ケチャップ、酢、食塩	蒸しじゃがいも	チヂミ風 麦茶	
20土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	275.4(212.0) 10.1(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、大豆もやし にんじん、たまねぎ、コーン 缶 あおのり	食塩			
22月	御飯 鮭のオーロラソース 小松菜ともやしの和え物 かぶと油揚げの豆乳みそ汁	492.0(405.3) 23.2(19.3) 19.1(16.0)	米、マヨネーズ オリーブ油、三温糖、ごま油 小麦粉	べにさけ、豆乳、白みそ 油揚げ 牛乳	こまつな、緑豆もやし、かぶ レタス、にんじん、パセリ だいこん	ケチャップ、しょうゆ かつおだし汁、食塩 パセリ粉	茹大根	野菜ブリッツ 牛乳	
23火	わかめうどん 鶏天ぷら かき揚げ 飲むヨーグルト	562.7(477.6) 24.8(19.7) 9.2(7.0)	米、油、ごま油、じゃがいも 小麦粉、ゆでうどん	鶏ささ身 干しえび、しらす干し 飲むヨーグルト	たまねぎ、コーン、こまつな にんじん、いんげん、わかめ あおのり	めんつゆ しょうゆ、食塩、和風だしの 素 食塩	蒸しじゃがいも	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶	
24水	御飯 塩じゃが きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え 味噌汁(麩・しめじ)	422.8(395.6) 8.0(9.9) 14.4(15.4)	じゃがいも、米、砂糖 マヨネーズ、油、ごま 焼き麩	豚肉米、みそ 牛乳 ちくわ	きゅうり、みかん缶、たまねぎ にんじん、しめじ、コーン缶 にんにく、かんてん	食塩、しょうゆ、黒こしょう	牛乳	みかん寒 麦茶	
25木	御飯(雑穀入り) アジフライ かみかみナムル オレンジ 豚汁	464.9(403.5) 18.3(15.2) 10.8(8.5)	米、油、ごま、ごま油 雑穀 ホットケーキ粉、パン粉 小麦粉	あじ、木綿豆腐、米みそ、豚 肉、かつお節 牛乳、いか 卵	オレンジ、もやし、バナナ きゅうり、にんじん、だいこん ごぼう、板こんにゃく、ねぎ キャベツ、しそ、りしりこんぶ ブルー	中濃ソース、みりん、食塩	ブルー	ココアバナナケーキ 麦茶	誕生会
26金	麦御飯 豚肉の味噌焼き かにかまサラダ 豆腐とねぎのスープ	527.0(413.8) 25.5(20.8) 17.9(14.6)	米、押麦、砂糖、油、ごま油 フランスパン	豚肉、木綿豆腐、米みそ かにかま(アラスカ) 牛乳、バター 卵	レタス、きゅうり、キャベツ にんじん、ねぎ、しょうが わかめ、にんじん	しょうゆ、酢、みりん、食塩	茹人参	フレンチトースト 牛乳	
27土	味噌ラーメン オレンジ 麦茶	240.7(233.5) 9.6(9.1) 6.2(5.6)	油、ごま油 中華麺	豚ひき肉	オレンジ、大豆もやし キャベツ、にんじん、たまね ぎ にら、コーン缶	しょうゆ、食塩、白こしょう			
29月	御飯 白身魚の野菜あんかけ 五目豆煮 いんげんと玉葱のカレースープ	517.0(447.5) 20.4(17.3) 15.1(12.2)	米、片栗粉、油、三温糖 オリーブ油 スパゲッティ	たら、だいたい、ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、ピーマン、にんじん ごぼう、いんげん 板こんにゃく、えのきたけ しいたけ、りしりこんぶ ブルー	ケチャップ、しょうゆ 和風だしの素、食塩 カレー粉、白こしょう	ブルー	ナポリタン 麦茶	
30火	麦御飯 回鍋肉 卵と舞茸の炒め わかめスープ	559.2(501.7) 19.7(19.0) 30.8(28.4)	米、マヨネーズ 押麦、三温糖、油 春巻きの皮	かつお節、米みそ 牛乳、チーズ 卵 しらす干し	キャベツ、たまねぎ、ピーマ ン にんじん、あさつき、まいた け ねぎ、黒きくらげ、にんにく	しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳	カルシウムせんべい 麦茶	
31水	牛丼 チョレギサラダ 豆腐のおぼろ汁	694.3(570.6) 21.1(17.6) 28.5(23.6)	米、三温糖 グラニュー糖、ごま油 砂糖 強力粉	木綿豆腐、豚肉、和牛 牛乳、バター コンデンスミルク 卵	たまねぎ、しらたき レタス、にんにく きゅうり、えのきたけ 焼きのり、だいこん	しょうゆ、酢、かつおだし汁 みりん、食塩 ドライイースト 食塩、和風だしの素	茹大根	ミルクフランス 牛乳	

※献立は都合により変更する事があります。