



いちご保育園献立表 2022年5月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
02月	御飯、五目汁、さけの香りみそ焼き(ごま)キャベツの甘酢あえみかん缶	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	みかん缶、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳 ○マカロニきな粉
06金	御飯、わかめスープ(コーン)マーボー豆腐(たまねぎ)ほうれん草のナムル	七分つき米、○砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ゼラチン、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○いちご、もやし、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳○フルーチェ(いちご)○せんべい うが
07土	栄養いっぱい焼きそばわかめスープ、チーズゆでフロッコリー、バナナ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、チーズ	バナナ、キャベツ、フロッコリー、コーン缶、もやし、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
09月	ロールパンミートボールのトマトシチュー切干大根のサラダ(しらす干し)、オレンジ	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、○もち米、○板こんにゃく、片栗粉、油、米粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○鶏もも肉、しらす干し、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、○にんじん、○ごぼう、さやえんどう、○干ししいたけ	◎牛乳、◎麦茶、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おこわのちまき
10火	御飯、すまし汁(新たまねぎ・あげ)、さけのちゃんちゃん焼き、バイクドジャガ(あおのり)、りんご	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、油、○油、砂糖、○ごま	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	○かぼちゃ、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳○大学かぼちゃ
11水	御飯、豆乳汁(野菜)鶏のから揚げ(のり)にんじんのシンプルサラダ	七分つき米、○米粉、片栗粉、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、◎牛乳	きゅうり、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ、焼きのり、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳 ○米粉蒸しパン(オレンジジ)
12木	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、さわらの野菜しモン蒸し、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)ヨーグルト	七分つき米、○スパゲティ、さつまいも、○油、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、さわら、ヨーグルト(加糖) ○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	にんじん、チンゲンサイ、○たまねぎ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、○ピーマン、コーン缶、いんげん、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おやつスパゲティ
13金	豚丼、豆腐スープ(わかめ)、さつま芋のレモン煮、ゆでスナップえんどう、パイナップル	七分つき米、さつまいも、○フランスパン、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、スナップえんどう、ねぎ、ごまつな、えのきたけ、○いちごジャム、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
16月	御飯、みそ汁(さつまいも・もやし)、さけの塩焼き、(ス)炒り豆腐(ちくわひじき)、ゆでフロッコリー	七分つき米、さつまいも、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、さけ、○生クリーム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、◎牛乳	○みかん天然果汁、○オレンジ、もやし、フロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○オレンジムース
17火	御飯、みそ汁(切干だいこん・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のどろみ炒め(えのき)幼児:キウイフルーツ乳児:りんご	七分つき米、○食パン、さつまいも、片栗粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	チンゲンサイ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、しょうが、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーズトースト
18水	御飯、みそ汁(なす・あげ)、さわらのごま焼き昆布の煮物(にんじん)ゆでアスパラ、オレンジ	七分つき米、○白玉粉、○三温糖、ごま、○片栗粉、ごま油	○牛乳、さわら、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、なす、グリーンアスパラガス、たまねぎ、刻みこんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳 ○みたらし豆腐団子
19木	御飯、豆腐みそ汁(もやし・わかめ)肉じゃが・カレー味キャベツとほうれん草の磯和え、フルーツミックス缶	七分つき米、○ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○キャベツ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、フルーツミックス缶、○にんじん、えのきたけ、グリーンピース、焼きのり、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳、○焼きうどん



いちご保育園献立表 2022年5月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
20 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、かじきの竜田揚げ、ゆでブロッコリー、切干大根と凍り豆腐の煮物、りんご	七分つき米、○コッペパン、片栗粉、油、○油、○グラニュー糖、砂糖、○砂糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、○きな粉、○牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、なす、にんじん、切り干しだいこん、りんご、干しいたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳 ○ツイストドーナツ(きな粉)
21 土	ケチャップチキンライス、野菜スープ(キャベツ)、ポイェルブロッコリー、バナナ	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
23 月	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー 切干大根のサラダ(しらす干し) オレンジ	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、○もち米、○板こんにゃく、片栗粉、油、米粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○鶏もも肉、しらす干し、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ホールのトマト缶詰、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、○にんじん、○ごぼう、さやえんどう、○干しいたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳 ○おこわ(鶏肉・ごぼう)
24 火	御飯、すまし汁(新たまねぎ・あげ)、さけのちゃんちゃん焼き、バイクドジャガ(あおのり)、りんご	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、○ピーナツバター、油、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、○クリームチーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳○幼児：ピーナツバターサンド 乳児：ミルクコッペ
25 水	御飯、豆乳汁(野菜)鶏のから揚げ(のり)にんじんのシンプルサラダ	七分つき米、○米粉、片栗粉、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、◎牛乳	きゅうり、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ、焼きのり、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳○米粉蒸しパン(オレンジ)
26 木	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、さわらの野菜レモン蒸し、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、ヨーグルト	七分つき米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、油揚げ、◎牛乳	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、コーン缶、いんげん、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみカップケーキ
27 金	豚丼、豆腐スープ(わかめ)、さつま芋のレモン煮、ゆでスナップえんどう、パン缶	七分つき米、さつまいも、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉、○ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎牛乳	パン缶、○かぼちゃ、たまねぎ、スナップえんどう、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳○大学かぼちゃ(ごま)
28 土	チャーハン(豚肉)豆腐スープ(ねぎ)ゆで野菜(ブロッコリー)バナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
30 月	白パン、コーンクリームスープ、鶏ささ身のケチャップあん、粉ふき芋、オレンジ	白パン、じゃがいも、○七分つき米、片栗粉、油、○ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、豆乳、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、チンゲンサイ、にんじん、オレンジ ○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳、○おにぎり(じゃこごま)
31 火	御飯、みそ汁(なす・あげ)、さわらのごま焼き、昆布の煮物(にんじん)、ゆでアスパラ、バナナ	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、ごま、ごま油	○牛乳、さわら、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、なす、○コーン缶、グリーンアスパラガス、たまねぎ、刻みごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーズトースト

1日の平均栄養所要量	<p>3-5歳児：エネルギー550kcal タンパク質22.7g 脂質17.6g カルシウム252mg 鉄分2.4g ビタミンC35g 食物繊維5.6g 塩分1.7g</p> <p>1-2歳児：エネルギー446kcal タンパク質18.3g 脂質14.6g カルシウム242mg 鉄分1.8g ビタミンC24g 食物繊維4.0g 塩分1.3g</p>
------------	---

- ◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。
- ◆都合により内容を変更する場合があります。その際は掲示板でご案内させていただきます。