

2023年5月

## 献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
1 15 29 月	麦入りごはん にら卵スープ 鶏肉と野菜の甘酢煮	米、じゃがいも、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、赤ピーマン、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、中華だし、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 3 g
2 16 30 火	麦入りごはん 青菜の野菜スープ ハンバーグ ゆでブロッコリー	米、小麦粉、三温糖、パン粉、押麦、油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、脱脂粉乳、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 バナナケーキ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2 g
17 31 水	わかめごはん ・みそ汁(なめこ・豆腐) 肉じゃが(豚肉) メロン	じゃがいも、米、さつまいも、しらたき、押麦、三温糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、生クリーム	メロン、なめこ、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 バナナ 牛乳 スキムモンブラン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2 g
18 木	ロールパン 野菜スープ さばのトマト煮 豆腐サラダ	ロールパン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、トマト、もやし、にんじん、みかん缶、セロリー、コーン缶、塩蔵わかめ、しょうが、にんにく、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、ガーリックパウダー	牛乳 バインアップル(缶) 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2 g
19 金	麦入りごはん すまし汁(白菜・わかめ) 海老しんじょう揚げ ささみときゅうりの和え物	食パン、米、やまといも、片栗粉、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油	白身魚すり身、卵、鶏ささ身、しばえび、バター、ごま	きゅうり、にんじん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、塩蔵わかめ、葉ねぎ、しそ	かつお・昆布だし汁、酒、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 野菜入り卵サンド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2 g
6 20 土	海鮮チャンポン ・かぼちゃとさつまいものサラダ	干し中華めん、米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、えび、あさり水煮缶、さけ水煮缶詰、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、酢、中華だし、こしょう、ガーリックパウダー、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 鮭とチーズのおにぎり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2 g
8 22 月	麦入りごはん ・清汁(豆腐・玉ねぎ) 松風焼き 小松菜の炒め物	米、小麦粉、三温糖、押麦、油、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、えび、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、いわし(煮干し)、黒ごま、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 黒ごまとチーズ入りクッキー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2 g
9 23 火	炊き込みごはん(中華) ・春雨スープ 中華風卵焼きあんかけ	米、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(こま)	にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、りんご缶、チンゲンサイ、たけのこ、しめじ、コーン缶、ねぎ、塩蔵わかめ、万能ねぎ、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩	牛乳 もも缶 牛乳 フルーツみつ豆	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2 g
10 24 水	ピースごはん ・チキンスープ いろいろ野菜と鮭のオープン焼き	米、スパゲティ、じゃがいも、押麦、オリーブ油	牛乳、さけ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、粉チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、グリーンピース、エリンギ、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酒、食塩、ワイン(白)、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 キャベツとツナの Pasta	エネルギー 558 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2 mg
11 25 木	麦入りごはん ・切干だいごんのみそ汁 牛肉と玉ねぎのカレー炒め バナナ	米、三温糖、押麦、油	調製豆乳、牛乳、牛肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、なす、ピーマン、万能ねぎ、切り干しだいごん、かんてん(粉)	煮干だし汁、ケチャップ、ワイン(白)、カレー粉、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 オレンジ 豆乳 チョコレートゼリー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2 g
12 26 金	ロールパン ・クリームシチュー フレンチサラダ	じゃがいも、ロールパン、ホットケーキ粉、油、三温糖	鶏もも肉、豚ひき肉、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いんげん	酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 メロン 麦茶 肉万十	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 3 g
13 27 土	豚丼 ・シャッキリみそ汁	米、三温糖、黒砂糖、上新粉	牛乳、豚肉(肩)、調製豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、きな粉、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、だいごん、かわれだいごん、グリーンピース、かんてん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 きな粉よせ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※2日の昼食のハンバーグは「鯉のぼりハンバーグ」、午後おやつは「牛乳、かしわもち」に変更します。

※16日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。