

令和 4年 5月

予定献立表(一般)

いなぎのぞみ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長おやつ	主な材料の体内での働き				栄養価		
					血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
2	月	ごはん 肉ごぼう スピナチサラダ 清汁(麩・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 黄名粉のパンケーキ	麦茶 鮭ごはん	豚もも肉 まぐろ油漬缶 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米,油 砂糖,白胡麻 小麦粉,麩 マーガリン 黒砂糖	ごぼう,人参 さやいんげん,ほうれん草 えのきたけ 甘夏柑	しょう油,酒 だし汁,酢 塩 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.9g 16.4g 1.4g	567kcal 20.9g 18.7g 1.6g
6	金	ごはん 魚のザンギ きゅうりのおかか和え 味噌汁(絹豆腐・わかめ) りんご	牛乳 米粉のいちご 蒸しパン	麦茶 ケチャップライス	豚もも肉,花かつお 牛乳 絹豆腐 味噌 油揚げ	はいが精米 小麦粉 白胡麻 油,上新粉,いちごジャム コーンスターチ	人参,玉ねぎ アスパラガス,きゅうり コーン,わかめ りんご 糸こんにゃく	水,塩 しょう油 だし汁 酒 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 15.8g 14.6g 1.4g	577kcal 18.3g 16.9g 1.9g
7	土	ごはん 生揚の中華風煮 ナムル 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 甘夏柑	牛乳 ジャムサンド	麦茶 せんべい ラスク	生揚げ 豚もも肉 牛乳 味噌	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 胡麻油,さつま芋 食パン りんごジャム	人参,玉ねぎ 生しいたけ,茹たけのこ 長ねぎ,生姜汁 にんにく,もやし きゅうり,甘夏柑	しょう油 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 16.3g 14.7g 1.8g	588kcal 19.9g 17.2g 2.1g
9	月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 甘夏柑	牛乳 黄名粉揚げパン	麦茶 キンパ	鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 牛乳 味噌 黄名粉	はいが精米,マーメレード 油 砂糖 ロールパン	にんにく,小松菜 人参 わかめ 玉ねぎ 甘夏柑	しょう油 だし汁 みりん 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 20g 17.1g 1.5g	582kcal 23.7g 20.1g 1.8g
10	火	ごはん だし巻卵 甘酢和え 味噌汁(生あげ・ほうれん草) りんご	牛乳 じゃがいももち	麦茶 ピザトースト	卵,しらす干し 牛乳 生揚げ 味噌 粉チーズ	はいが精米,砂糖 油 じゃが芋 マーガリン かたくり粉	トマト きゅうり 生わかめ ほうれん草 りんご	だし汁 塩 しょう油 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 16.9g 16.4g 1.4g	519kcal 19.7g 18.9g 1.6g
11	水	ロールパン 魚のグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ 甘夏柑	牛乳 ピースごはん	麦茶 ゆかりのりまき	めかじき 粉チーズ 牛乳 油揚げ	ロールパン,油 じゃが芋,マヨネーズ パン粉 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,パセリ キャベツ,人参 コーン 甘夏柑 グリーンピース	塩,こしょう カレー粉,酢 水,鶏ガラ しょう油,酒 みりん,だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 16.3g 18.3g 1.8g	596kcal 18.2g 18.9g 1.6g
12	木	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(麩・ほうれん草) 甘夏柑	牛乳 しらすごはん	麦茶 きなこトースト	大豆水煮 豚もも肉 牛乳 味噌 しらす干し	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 麩	人参,玉ねぎ キャベツ ほうれん草 甘夏柑 青のり	水,ケチャップ 塩 こしょう しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 18.5g 11.5g 1.4g	554kcal 21.4g 13g 1.7g
13	金	きつねうどん アスパラガスのかき揚げ 新じゃがの甘煮 りんご	牛乳 グレープ羹 胡麻入りビスケット	麦茶 鶏五目ごはん	油揚げ 生鮭 牛乳 絹豆腐	乾麺,砂糖 はいが精米,かたくり粉 油 じゃが芋 胡麻入りビスケット	人参,長ねぎ ほうれん草,生姜汁 冷凍グリーンピース りんご,粉寒天 ぶどうジュース	だし汁 しょう油 みりん 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	433kcal 17g 15.7g 1.8g	600kcal 21.9g 18.1g 1.6g
14	土	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き アスパラガスのソテー 味噌汁(油あげ・キャベツ) 甘夏柑	牛乳 ロールカステラ	麦茶 せんべい ビスケット	豚もも肉 牛乳 油揚げ 味噌	はいが精米,砂糖 小麦粉 黒胡麻 油 ロールカステラ	アスパラガス 人参 キャベツ 甘夏柑	しょう油 みりん 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 18.9g 16.2g 1.2g	537kcal 22.2g 18.8g 1.4g
17	火	カレーライス フレンチサラダ りんご	のむヨーグルト そらまめ せんべい	麦茶 ツナご飯	豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) ジョアマスカット	はいが精米,じゃが芋 油 マーガリン 小麦粉 せんべい	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,みかん缶 りんご そらまめ	カレー粉,水 鶏がら,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢,こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 15g 14.4g 1.2g	533kcal 16.4g 14.5g 1.5g
18	水	ロールパン キッシュ 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え 春雨スープ りんご	牛乳 かやくごはん	麦茶 ベーコンピラフ	ピザ用チーズ,卵 豆乳,絹豆腐 味噌 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	ロールパン,じゃが芋 油,砂糖 白胡麻,春雨 上新粉,コーンスターチ いちごジャム	ほうれん草,玉ねぎ スナックえんどう 人参 小松菜 レモン,りんご	塩,こしょう 酢 水 鶏ガラ ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 14.9g 18.1g 1.6g	586kcal 16.7g 18.3g 1.5g
19	木	ごはん にらレバ炒め ポテトサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜) 甘夏柑	牛乳 炒めビーフン	麦茶 しらすトースト	豚レバー まぐろ油漬缶 牛乳 味噌 豚もも肉	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 じゃが芋 マヨネーズ ビーフン	生姜,人参 にら,もやし きゅうり,切干し大根 小松菜,キャベツ さやえんどう	しょう油,酒 オイスターソース,塩 こしょう,だし汁 水 鶏ガラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 16.7g 16.9g 1.6g	561kcal 20.1g 19.5g 2g
31	火	ドライカレー コールスローサラダ もやしのスープ りんご	牛乳 誕生日ケーキ	麦茶 ツナご飯	豚ひき ロースハム 牛乳 豆乳 生クリーム	はいが精米 油 砂糖 マーガリン	玉ねぎ,人参,生姜 にんにく,レーズン もやし,きゅうり,ピーマン キャベツ,コーン,わかめ 椎茸,りんご,いちご	塩 酒 ケチャップ 鶏ガラ カレー粉,酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 15.5g 17.4g 1.4g	606kcal 25.5g 19.9g 1.8g

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。
業者の都合により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。