

令和5年 5月分

幼児予定献立表

根岸星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	七分米 カレー肉じゃが きゅうりの甘酢漬け 味噌汁	七分つき米/押麦/ ジャガイモ/サラダ油 砂糖/片栗粉/焼き ふ	豚モモ肉/米みそ/牛 乳	苺/人参/グリーンピース(冷凍)/きゅ うり/大根/レーズン/コーン	麦茶 コーンおにぎり
2 火	バリバリ春巻井 中華スープ ミルク豆乳かん	七分つき米/押麦/ご ま油/春雨(乾)/砂糖 /サラダ油/わんたんの 皮/ごま(いり)/小 麦粉/食塩不使用パ	豚ひき肉(生)/乾燥わ かめ(素干し)/調製豆 乳/牛乳	にんにく/青ピーマン/人参/えのきた け/長ねぎ/苺/レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
6 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分つき米/サラダ油	ウインナーソーセージ /鶏肉むね/牛乳	スイートルーン/苺/人参/キャベツ/ りんご	牛乳 お菓子
8 月	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	七分つき米/押麦/サ ラダ油/砂糖/ジャガイ モ	豚モモ肉/牛乳/あお のり(素干し)	苺/人参/にんにく/グリーンピース (冷凍)/キャベツ/きゅうり/パ ンツァン	牛乳 青のりポテト
9 火	七分米 鶏肉と厚揚げの炒め煮 野菜のしょうが和え 味噌汁	七分つき米/押麦/サ ラダ油/砂糖/かつお ミックス/食塩不使用 バター	生揚げ/鶏肉むね/花 鰹/米みそ/牛乳/き な粉/調製豆乳	大根/人参/グリーンピース(冷凍)/もや し/キャベツ/しょうが/小松菜/苺 /りんご	牛乳 きなこケーキ
10 水	肉味噌うどん 大根の甘酢和え 中華スープ	干しうどん(乾)/ごま 油/砂糖/片栗粉/ご ま(いり)/七分つき米	豚ひき肉(生)/米みそ /木綿豆腐/牛乳	しょうが/にんにく/人参/長ねぎ/グ リーンピース(冷凍)/もやし/きゅうり/ 大根	麦茶 焼きおにぎり
11 木	七分米 サバの味噌煮 ごま和え すまし汁	七分つき米/押麦/砂 糖/ごま(いり)	まさば(生)/米みそ/ 花鰹/牛乳/きな粉	しょうが/長ねぎ/キャベツ/小松菜/ 大根/バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
12 金	真沢山マーボー豆腐丼 三色ナムル わかめスープ	七分つき米/押麦/砂 糖/片栗粉/ごま油/ ごま(いり)	豚ひき肉(生)/木綿豆 腐/米みそ/乾燥わか め(素干し)/牛乳/粉 寒天	しょうが/にんにく/長ねぎ/人参/え のきたけ/にら/小松菜/もやし/ぶど う(ストロジュース)	牛乳 ぶどうゼリー
13 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分つき米/サラダ油 /しらす/砂糖/ジャ ガイモ	豚モモ肉/鶏肉むね/ 絹ごし豆腐/米みそ	にんにく/苺/いんげん/人参/パ ンツァン	牛乳 お菓子
15 月	七分米 豚肉と高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 味噌汁	七分つき米/押麦/ ジャガイモ/砂糖/ご ま油/ごま(いり)/ホ ットケミックス/サラダ油	高野豆腐/豚モモ肉/ 米みそ/牛乳	グリーンピース(冷凍)/人参/キャベツ/ きゅうり/小松菜/苺/レーズン	牛乳 ミルク蒸しパン
16 火	七分米 レバーのかりん揚げ もやしのさっぱり和え もずくスープ	七分つき米/押麦/片 栗粉/サラダ油/砂糖 /ごま(いり)/かつお ミックス/いちごジャ ム/食塩不使用パ	豚肝臓(生)/花鰹/も ずく(塩蔵、塩抜き)/ 絹ごし豆腐/牛乳	しょうが/にんにく/きゅうり/もやし /人参	牛乳 いちごジャムスコーン
17 水	七分米 チキンの照り焼き ブロッコリーとコーンのチ ずまし汁	七分つき米/押麦/砂 糖/サラダ油/サツマ イモ	鶏若鶏肉もも(皮付、生) /牛乳	ブロッコリー(花序、生)/スイートル ーン/にんにく/大根/えのき	牛乳 ワイドスイート
18 木	中華丼 中華スープ りんご	七分つき米/ごま油/ 砂糖/片栗粉/小麦粉 /サラダ油	豚モモ肉/牛乳/乾燥 わかめ(素干し)	しょうが/にんにく/人参/苺/白菜 /もやし/小松菜/長葱/りんご(皮む き、生)	牛乳 甘食

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 金	グリーンピースご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソープ	七分つき米/片栗粉/ 小麦粉/サラダ油/マ カロニ/マカロニ(乾) /マネズ(卵不使用) /かつおミックス/ 食塩不使用バター	鶏肉むね/ツナ缶/調 製豆乳/牛乳/クリ ム(乳脂肪)	グリーンピース(生)/しょうが/にんにく /きゅうり/人参/苺/小松菜/ス イートルーン/スイートル ーン	牛乳 お誕生日ケーキ
20 土	ごきつねごはん 豚汁 バナナ	七分つき米/砂糖	鶏肉むね/油揚げ(生) /豚モモ肉/絹ごし豆 腐/米みそ/牛乳	人参/大根/苺/バナナ(生)	牛乳 お菓子
22 月	豚丼 野菜のおかか和え 野菜スープ	七分つき米/しらす /砂糖/片栗粉/ジャ ガイモ/サラダ油	豚モモ肉/花鰹/牛乳	苺/グリーンピース(冷凍)/小松菜/人 参/キャベツ/スイートル ーン	牛乳 みたらし芋もち
23 火	七分米 鮭の塩焼き 五目豆 味噌汁	七分つき米/押麦/サ ラダ油/ジャガイモ/ 砂糖/水稲穀粒(七分 つき米)	銀鮭/大豆(国産、乾) /早煮昆布/油揚げ (生)/米みそ/ウ インナーソーセージ/牛乳	人参/いんげん/小松菜/苺	麦茶 ミルクリゾット
24 水	七分米 豚ひき肉と厚揚げの旨味 ピクルス すまし汁	七分つき米/押麦/砂 糖/ごま油/マカ(乾)	豚ひき肉(生)/生揚げ /米みそ/乾燥わかめ (素干し)/花鰹/早 煮昆布/牛乳/きな粉	苺/キャベツ/人参/しょうが/きゅ うり/大根/長ねぎ	牛乳 わかめきなこ
25 木	七分米 焼肉 キャベツの和え物 野菜スープ	七分つき米/押麦/砂 糖/ごま(いり)/サ ラダ油/ごま油/ジャ ガイモ/かつおミ ックス/食塩不使用 バター	豚モモ肉/牛乳/調製 豆乳	苺/りんご(皮むき、生)/しょうが/ にんにく/キャベツ/きゅうり/人 参/スイートルーン/バナナ(生)	牛乳 バナナケーキ
26 金	ふりかけご飯 高野豆腐のそぼろあん もやしとニラのポン酢和え 味噌汁	七分つき米/押麦/サ ラダ油/砂糖/片栗粉 /ごま(いり)	高野豆腐/鶏肉ひき肉 (生)/米みそ/花鰹/ 牛乳/調製豆乳/きな 粉	人参/青ピーマン/苺/もやし/に ら/レモン(果汁、生)/大根/なめこ(生)	牛乳 豆乳もち
27 土	ひじきご 飯 けんちん汁 オレンジ	七分つき米/押麦/ご ま油	鶏肉むね/干ひじき (乾)/油揚げ(生)/木 綿豆腐/牛乳	人参/いんげん/大根/苺/パ ンツァン	牛乳 お菓子
29 月	七分米 切干大根のチヂミ 中華きゅうり 中華スープ	七分つき米/押麦/ご ま油/砂糖/片栗粉/ サラダ油/ごま(いり) /サツマイモ	豚モモ肉/乾燥わかめ (素干し)/牛乳/プロ セスチーズ	切干しいんげん(乾)/しょうが/青 ピーマン/赤ピーマン(果実、生)/人 参/エリンギ(生)/きゅうり/苺	牛乳 ふかしもち・チーズ
30 火	ポークカレー コーンサラダ おれんじ	七分つき米/サラダ油 /ジャガイモ/砂糖/ コーンフレーク	豚モモ肉/牛乳/きな 粉	にんにく/しょうが/苺/人参/キャ ベツ/スイートルーン/もやし/パ ンツァン/レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク
31 水	ミートソースパゲティ ツナフレンチサラダ 豆乳スープ	か/ケツ(乾)/サ ラダ油/小麦粉/砂糖/ 七分つき米	豚ひき肉(生)/ツナ 缶/調製豆乳/牛乳/鶏 肉ひき肉(生)	しょうが/にんにく/苺/人参/セ ロリ(葉柄、生)/スイートル ーン/グリーンピース (冷凍)/キャベツ/ブロッコ リー(花序、生)/スイートル ーン/小松菜/スイートル ーン/チンゲンサイ	麦茶 中華粥

給食室だより

4月の食育では、子ども達が探ってきてくれたタケノコを使って、タケノコおにぎりにしました！皆、おいしそうに食べていて、旬の食材を感じることができ、よかったです。

5月の旬の食材 ~グリーンピース~
グリーンピースには、食物繊維が特に豊富で、野菜の中でもトップクラスです。保育園でも、給食で提供します！

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	423	19.7	14.3	262	1.3
幼児(3.4.5歳)	475	21.9	14.6	233	1.5