

つくし保育園 2023年5月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	月	牛乳	ごはん 豚の照り焼き きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(キャベツ)	カレー蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	米 砂糖 油 白いり りごま ホットケーキ 粉	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし 汁 食塩 カレー 粉	Ene: 459kcal P: 19.5g F: 15.5g C: 63.5g Ca: 26.6mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
2	火	牛乳	ごはん 鶏つくね ちくわとにんじんの炒め物 みそ汁(かぼちゃ)	じゃがいももち	牛乳 鶏ひき肉 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 油 砂 糖 ごま油 白いり ごま じゃがいも 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だ し汁	Ene: 448kcal P: 18.3g F: 15.5g C: 65.6g Ca: 25.5mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
6	土	お茶	ごはん 鶏肉じゃが だけのことピーマンの炒め物 みそ汁(玉ねぎ)	市販お菓子	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油 ご ま油	たまねぎ にんじん だけのこ(水煮) ピーマン	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene: 453kcal P: 20g F: 14.9g C: 66.3g Ca: 26.7mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉 大豆 ごま
7	日	保育園お休み								
8	月	市販お菓子	キーマカレー キャベツときゅうりの塩もみ ごまつなのスープ	市販お菓子	豚ひき肉	米 油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごまつな もやし トマト缶	水 カレールウ 食 塩 コンソメ 酒	Ene: 284kcal P: 11.8g F: 9.6g C: 40.8g Ca: 50mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 豚肉
9	火	市販お菓子	ごはん 野菜と生揚げの鶏そぼろ煮 ごまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	じゃこにぎり	生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	米 じゃがいも 砂 糖 油 白いりごま	だいこん ごまつな にんじん カットわ かめ もやし	かつおだし しょう ゆ 酒 みりん かつお・昆布だし 汁	Ene: 473kcal P: 17.7g F: 13.9g C: 73.8g Ca: 37.1mg 食塩相当量: 1.4g	鶏肉 大豆 ごま
10	水	牛乳	ごはん さわらのパン粉焼き キャベツとコーンの炒め物 みそ汁(豆腐・ごぼう)	にんじんプリン	牛乳 さわら 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ) 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油 砂 糖	キャベツ コーン ごぼう にんじん 粉かんでん	食塩 ケチャップ しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene: 457kcal P: 20.6g F: 16g C: 63.3g Ca: 29.2mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆
11	木	牛乳	中華丼 チンゲン菜と竹輪のナムル みそ汁(もやし・にんじん)	揚げパン	牛乳 鶏もも肉 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま コッパン あげ油	しょうが にんじん だけのこ(水煮) し めじ チンゲンサイ もやし	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ か つお・昆布だし 汁	Ene: 429kcal P: 18.4g F: 16.4g C: 57.2g Ca: 27.9mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 ごま
12	金	牛乳	鶏うどん 葉付きにんじんのかき揚げ ブロッコリーのコーンと和え オレンジ	納豆チャーハン	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 ベーコ ン	干しうどん 小麦粉 片栗粉 あげ油 米 ごま油	たまねぎ にんじん にんじん葉 ブロッ コリー コーン オ レンジ	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 水	Ene: 468kcal P: 18.7g F: 16.3g C: 67.1g Ca: 25.7mg 食塩相当量: 2.4g	小麦 乳 オレンジ 鶏肉 豚肉 大豆 ご ま
13	土	お茶	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	しょうが 葉ねぎ ほうれん草 にん じん かぼちゃ た まねぎ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし 汁	Ene: 469kcal P: 21.9g F: 14.3g C: 68.8g Ca: 27.0mg 食塩相当量: 1.6g	豚肉 大豆
14	日	保育園お休み								
15	月	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢和え みそ汁(だいこん・わかめ)	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) わかめ かつお節	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ 酢	Ene: 325kcal P: 13.2g F: 9.5g C: 50.9g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.9g	乳 豚肉 大豆

給食MEMO
 保育園での生活には慣れてきましたか？
 給食の時間は楽しく過ごせていますか？「いただきます」「ごちそうさま」挨拶も忘れずに美味しく食べてくださいね。
 ☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2023年5月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	火	牛乳	お弁当(遠足)	市販お菓子						
17	水	牛乳	食パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	わかめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ハム 豆乳	食パン マーマレードジャム マカロニ マヨネーズ 米 白 いりこま	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな クリームコーン	しょうゆ 酒 食塩 コンソメ 水 炊き込みわかめ	Ene.: 454kcal P: 20.6g F: 17.7g C: 58.6g Ca: 27.5mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 オレンジ りんご 鶏肉 豚肉 大豆 こま
18	木	牛乳	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	コーンラーメン(味噌)	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 中華 麺 ごま油	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん かぼちゃ コーン	酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 中華だし 素 水	Ene.: 469kcal P: 21.9g F: 14.8g C: 68.1g Ca: 27.8mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 こま
19	金	牛乳	ひじきごはん 鮭のみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	豆腐ドーナツ(ココア味)	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 油 砂糖 米粉 片栗粉 あげ油	ひじき にんじん しょうが だいこん パプリカ(赤) たまねぎ	しょうゆ かつおだし汁 酒 食塩 酢 ペーキングパウダー ココア	Ene.: 452kcal P: 18.9g F: 15.2g C: 64.2g Ca: 26.3mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さけ 大豆
20	土	お茶	ごはん 鶏肉じゃが たけのことピーマンの炒め物 みそ汁(玉ねぎ)	市販お菓子	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) ピーマン	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene.: 453kcal P: 20g F: 14.9g C: 66.3g Ca: 26.7mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉 大豆 こま
21	日	保育園お休み								
22	月	牛乳	キーマカレー キャベツときゅうりの塩もみ こまつなのスープ	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉	米 油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな もやし トマト缶	水 カレールウ 食塩 コンソメ 酒	Ene.: 284kcal P: 11.8g F: 9.6g C: 40.8g Ca: 50mg 食塩相当量: 1.4g	乳 小麦 豚肉
23	火	牛乳	ごはん 野菜と生揚げの鶏そぼろ煮 こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	じゃこにぎり	牛乳 生揚げ 鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	米 じゃがいも 砂糖 油 白いりこま	だいこん こまつな にんじん カットわかめ もやし	かつおだし汁 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene.: 473kcal P: 17.9g F: 13.9g C: 73.8g Ca: 37.1mg 食塩相当量: 1.4g	乳 鶏肉 大豆 こま
24	水	牛乳	ごはん さわらのパン粉焼き キャベツとコーンの炒め物 みそ汁(豆腐・ごぼう)	にんじんプリン	牛乳 さわら 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 パン粉 油 砂糖	キャベツ コーン ごぼう にんじん 粉かんでん	食塩 ケチャップ しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 457kcal P: 20.6g F: 17.9g C: 63.6g Ca: 29.2mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆
25	木	牛乳	中華丼 チンゲン菜と竹輪のナムル みそ汁(もやし・にんじん)	揚げパン	牛乳 鶏もも肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりこま コッパン あげ油	しょうが にんじん たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ もやし	中華だし 素 水 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 429kcal P: 18.4g F: 16.4g C: 57.2g Ca: 27.9mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 こま
26	金	牛乳	コンライス タンダーチキン 3色のマリネ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	キャロットケーキ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖)	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	コーン にんにく しょうが パプリカ(黄) ピーマン にんじん キャベツ オレンジ	食塩 カレー粉 ケチャップ 酢 水 コンソメ ペーキングパウダー	Ene.: 475kcal P: 17.4g F: 17.1g C: 67.3g Ca: 26.9mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 オレンジ 鶏肉
27	土	お茶	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	しょうが 葉ねぎ ほうれん草 にんじん かぼちゃ たまねぎ	酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 469kcal P: 21.9g F: 14.3g C: 68.9g Ca: 27.0mg 食塩相当量: 1.6g	豚肉 大豆
28	日	保育園お休み								
29	月	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢和え みそ汁(だいこん・わかめ)	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) わかめ かつお節	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ 酢	Ene.: 325kcal P: 13.2g F: 9.5g C: 50.9g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.9g	乳 豚肉 大豆
30	火	牛乳	ごはん かれのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(なす)	春野菜パスタ	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) パーコン	米 油 砂糖 スパゲティ	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれん草 コーン なす にんにく	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 455kcal P: 20.4g F: 14.3g C: 66.3g Ca: 27.6mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 豚肉
31	水	牛乳	食パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	わかめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ハム 豆乳	食パン マーマレードジャム マカロニ マヨネーズ 米 白 いりこま	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな クリームコーン	しょうゆ 酒 食塩 コンソメ 水 炊き込みわかめ	Ene.: 454kcal P: 20.6g F: 17.7g C: 58.6g Ca: 27.5mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 オレンジ りんご 鶏肉 豚肉 大豆 こま