

献立表

《 以上見 》

2024年5月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			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	調味料	
1水	五目あんかけ焼きそば 中華スープ バナナ	514 17.4 10.5 2.2	焼きそばめん、○七分つき米、 ○押麦、○ごま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、もやし、しめじ、チンゲンサイ、生 わかめ、○塩こんぶ	オイスターソース、しょうゆ、酒、 中華あじ、食塩	昆布おにぎり ウエハース
2木	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
7火	ご飯 厚揚げのコロコロマーボ ごまポテト チキンスープ、甘夏	523 17.7 17.0 1.0	七分つき米、じゃがいも、押麦、 ごま、三温糖、片栗粉、ごま油、 油	○ビヒダスプレーンヨーグルト 加糖、生揚げ、豚ひき肉、鶏も も肉	なつみかん、にんじん、キャベツ、た まねぎ、コーン(冷凍)、だいこん、こ まつな、えのきたけ、グリーンピース (水煮缶詰)	しょうゆ、酒、中華あじ、食塩	ヨーグルト クラッカー
8水	シーチキンライス さつま芋サラダ 春野菜スープ	471 18.0 15.8 1.5	七分つき米、さつまいも、○小 麦粉、マヨネーズ、押麦、○油	木綿豆腐、○ミックスチーズ、 ツナ缶、○豚肉(肩ロース)、○ 卵、○かつお節	○キャベツ、にんじん、たまねぎ、か ぶ、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベ ツ、スナックえんどう、○ねぎ、グリ ンピース	○しょうゆ、中華あじ、食塩	お好み焼き
9木	ご飯 豚肉とキャベツの卵焼き 五目冷奴 味噌汁	548 21.1 19.7 1.5	七分つき米、○小麦粉、じゃが いも、○グラニュー糖、三温 糖、押麦、油、ごま油	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロー ス)、○脱脂粉乳、○無塩パ ター、油揚げ、鶏ささ身、みそ、 ○卵、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、たま ねぎ、こまつな、生わかめ、こんぶ(だ し用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、酢	ミルク サブレ
10金	パン 魚のパン粉焼き ポパイサラダ トマトスープ、甘夏	480 19.3 12.6 1.5	ロールパン、○もち米、じゃが いも、○七分つき米、パン粉、 油、マヨネーズ、○ごま	たら、木綿豆腐、○あずき (乾)、粉チーズ	なつみかん、トマト、ほうれんそう、 レタス、りんご、えのきたけ、にんじ ん、にんにく	酒、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり
11土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
13月	ご飯 肉じゃが 錦和え すまし汁	549 18.1 17.3 1.6	七分つき米、○ドーナツ、じゃ がいも、三温糖、押麦、油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、 卵、鶏もも肉、ハム、かつお節	にんじん、たまねぎ、しらたき、きゅう り、ほうれんそう、だいこん、こまつ な、グリーンピース(水煮缶詰)、こん ぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、みり ん、食塩	ミルク ドーナツ
14火	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め 大根サラダ コーンの卵スープ	478 14.8 20.0 1.1	○じゃがいも、七分つき米、ご ま、押麦、マヨネーズ、油、三温 糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、 ○バター、ツナ缶、ベーコン、み そ	キャベツ、にんじん、だいこん、ク リームコーン缶、しいたけ、たまね ぎ、ほうれんそう、こまつな、えのき たけ、しょうが	本みりん、しょうゆ、中華あじ、 食塩	じゃがバター
15水	五目寿司 ほうれん草のポテト和え けんちん汁	486 17.7 9.0 1.5	七分つき米、じゃがいも、○上 新粉、三温糖、○三温糖、油、 ごま油	○豆乳、木綿豆腐、卵、油揚 げ、○脱脂粉乳、○ゆであずき 缶、鶏もも肉、かつお節	にんじん、ほうれんそう、だいこん、 しいたけ、ごぼう、刻みこんぶ、こん ぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん、食塩	ミルク 茶まんじゅう
16木	ご飯 魚の蒲焼き風 三色ナムル 味噌汁	503 24.1 12.9 1.7	七分つき米、○スパゲティー、 片栗粉、油、押麦、ごま、三温 糖、○油、ごま油、○三温糖	かつお(春)、木綿豆腐、○ウイ ンナー、油揚げ、みそ、○調製 豆乳、かつお節	○たまねぎ、もやし、○にんじん、 きゅうり、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、○ピーマン、 こんぶ(だし用)、しょうが	○ケチャップ、しょうゆ、本みり ん、酢、○中華あじ、○ウスター ソース	ナポリタン
17金	パン クリームシチュー ワカメの酢の物 バナナ	515 15.8 12.6 1.6	ロールパン、じゃがいも、○七 分つき米、○もち米、ごま、三温 糖、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅう り、もやし、○グリーンピース、コーン (冷凍)、ブロッコリー、生わかめ、○ こんぶ(だし用)	ホワイトルウ、酢、○酒、○食 塩、中華あじ、食塩	ケチャップ、しょうゆ、本みり ん、食塩
18土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
20月	ご飯 とり天 青菜のおかか和え 味噌汁	535 26.1 13.5 1.6	七分つき米、じゃがいも、○小 麦粉、○三温糖、○油、油、片 栗粉、小麦粉、押麦、三温糖	鶏ささ身、○脱脂粉乳、○卵、 卵、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、○にんじん、にんじん、た まねぎ、こまつな、しめじ、グリーン アスパラガス、こんぶ(だし用)、にん じんにく	しょうゆ、酒、食塩	ミルク にんじんケーキ
21火	カレーライス トマトサラダ ヨーグルト	547 18.3 14.8 1.6	○焼きそばめん、七分つき米、 じゃがいも、押麦、ごま、○油、 油、三温糖、ごま油	森永おいしいカルシウムヨーグ ルト、木綿豆腐、豚肉(肩ロー ス)、○豚肉(肩ロース)、○か つお節	たまねぎ、○キャベツ、トマト、○たま ねぎ、にんじん、○にんじん、レタ ス、りんご、グリーンピース、にんにく	カレールウ、○ウスターソース、 しょうゆ、酢	焼きそば
22水	ピクニックランチ	558 22.6 19.8 0.9	七分つき米、じゃがいも、○小 麦粉、○三温糖、マヨネーズ、 押麦、ごま、ごま油、三温糖	さげ、○脱脂粉乳、○無塩パ ター、油揚げ、○卵	キャベツ、にんじん、こまつな、あお のり、バナナ	しょうゆ、酢	ミルク マーブルクッキー
23木	ご飯 鶏肉のから揚げ そら豆のサラダ アスパラとかぶのスープ	606 22.7 12.8 0.8	七分つき米、○クリームパン、 じゃがいも、片栗粉、マヨネー ズ、油、押麦	鶏もも肉、○脱脂粉乳、木綿豆 腐	コーン(冷凍)、キャベツ、にんじん、 そらまめ、にんにく、しょうが、かぶ、 しめじ、グリーンアスパラガス	しょうゆ、みりん、中華あじ、食 塩	ミルク クリームパン
24金	パン 魚のトマトソース煮 ごぼうサラダ 春雨スープ、メロン	483 20.4 13.9 1.9	○七分つき米、ロールパン、マ ヨネーズ、小麦粉、○押麦、ご ま、油、三温糖	たら、木綿豆腐、○プロセス チーズ、○かつお節	メロン、にんじん、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、コーン(冷凍)、きゅう り、ごぼう、キャベツ、しいたけ、こまつ な	ケチャップ、○しょうゆ、中華あ じ、食塩	チーズおかかおにぎり ウエハース
25土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
27月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え すまし汁	496 19.8 15.0 1.5	七分つき米、○スパゲティー、 押麦、三温糖、ごま油、○油	豚肉(肩ロース)、○ツナ缶、木 綿豆腐、かつお節	たまねぎ、○かぶ、にんじん、キャベ ツ、パイン缶、きゅうり、○こまつな、 だいこん、しめじ、生わかめ、こんぶ (だし用)、しょうが	酒、しょうゆ、本みりん、酢、みり ん、○中華あじ、○食塩、食塩	ツナとかぶのパスタ
28火	鮭とアスパラガスの混ぜご飯 うの花炒め 味噌汁 甘夏	507 24.6 9.2 1.5	七分つき米、○食パン、○三温 糖、押麦、三温糖、油	○牛乳、さげ、木綿豆腐、○ 卵、おから、○脱脂粉乳、豚ひ き肉、みそ、油揚げ、鶏もも肉、 かつお節	なつみかん、かぼちゃ、グリーンア スパラガス、にんじん、しめじ、ごぼう、 しいたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、本みり ん、酒	ミルク フレンチトースト
29水	ご飯 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	491 19.9 9.5 1.5	七分つき米、○小麦粉、さつま いも、○三温糖、三温糖、押 麦、○油、油	鶏もも肉、○牛乳、納豆、○脱 脂粉乳、油揚げ、○卵、みそ、さ つま揚げ、かつお節	○バナナ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ほうれんそう、しめじ、こまつ な、切り干しだいこん、しいたけ、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク バナナ蒸しパン
30木	ご飯 マーボー豆腐 マセドアンサラダ わかめスープ	570 18.8 22.8 1.4	七分つき米、じゃがいも、○小 麦粉、○三温糖、マヨネーズ、 押麦、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩パ ター、○脱脂粉乳、○卵、プロ セスチーズ、みそ	にんじん、もやし、コーン(冷凍)、 きゅうり、たまねぎ、だいこん、えの きたけ、生わかめ、しいたけ、万能ね ぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華あじ、 食塩	ミルク 緑茶パウンドケーキ
31金	パン レバーのごまソースからめ スパゲティサラダ 野菜スープ、メロン	516 19.3 15.4 1.7	ロールパン、○七分つき米、 じゃがいも、片栗粉、サラダ用 スパゲティー、マヨネーズ、○ 押麦、油、三温糖、ごま	豚レバー、○さげ(塩)、豚肉 (肩ロース)	メロン、たまねぎ、もやし、コーン(冷 凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、 ピーマン、こまつな、キャベツ、しい たけ、しょうが	ケチャップ、○酒、しょうゆ、本 みりん、中濃ソース、酒、中華あ じ、食塩	鮭おにぎり ウエハース

献立表

《 未満児 》

2024年5月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
1水	五目あんかけご飯 中華スープ バナナ	(469) (14.9) (10.7) (1.6)	焼きそばめん、七分つき米、 ○押麦、○ごま、片栗粉、七分 つき米	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ しらす干し、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、もやし、しめじ、チンゲンサイ、生 わかめ、○塩こんぶ	オイスターソース、しょうゆ、酒、 中華あじ、食塩	豆乳	昆布おにぎり ウエハース
2木	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ [®] -ロ	りんごジュース ビスケット
7火	ご飯 厚揚げのコロコロマーボ ごまポテト チキンスープ、甘夏	(494) (16.1) (15.7) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、押麦、 ごま、三温糖、片栗粉、ごま油、 油、○油、○小麦粉、○三温糖	生揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、 ○卵、○調製豆乳、○牛乳	なつみかん、にんじん、キャベツ、た まねぎ、コーン(冷凍)、だいこん、こ まつな、えのきたけ、グリーンピース (水煮缶詰)、○りんご	しょうゆ、酒、中華あじ、食塩	乳児用せんべい	りんご蒸しパン 豆乳
8水	シーチキンライス さつま芋サラダ 春野菜スープ	(466) (17.3) (15.6) (1.3)	七分つき米、さつまいも、○小 麦粉、マヨネーズ、押麦、○油	木綿豆腐、○ミックスチーズ、 ツナ缶、○豚肉(肩ロース)、○ 卵、○かつお節、○調製豆乳	○キャベツ、にんじん、たまねぎ、か ぶ、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベ ツ、スナックえんどう、○ねぎ、グリ ンピース、◎バナナ	○しょうゆ、中華あじ、食塩	バナナ	お好み焼き 豆乳
9木	ご飯 豚肉とキャベツの卵焼き 五目冷奴 味噌汁	(467) (17.4) (15.7) (1.2)	七分つき米、○小麦粉、じゃが いも、○グラニュー糖、三温 糖、押麦、油、ごま油	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロー ス)、○脱脂粉乳、○無塩パ ター、油揚げ、鶏ささ身、みそ、 ○卵、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、たま ねぎ、こまつな、生わかめ、こんぶ(だ し用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、酢	かぼちゃポ [®] -ロ	ミルク サブレ
10金	ご飯 魚のパン粉焼き ポパイサラダ トマトスープ、甘夏	(458) (17.0) (10.6) (0.9)	○もち米、じゃがいも、○七分 つき米、パン粉、油、マヨネー ズ、○ごま、七分つき米	たら、木綿豆腐、○あずき (乾)、粉チーズ、◎調製豆乳	なつみかん、トマト、ほうれんそう、レ タス、りんご、えのきたけ、にんじん、 にんにく	酒、中華あじ、○食塩、食塩	豆乳	赤飯おにぎり
11土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ [®] -ロ	りんごジュース ビスケット
13月	ご飯 肉じゃが 錦和え すまし汁	(462) (19.2) (12.0) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、三温 糖、押麦、油、○小麦粉、○三 温糖	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、 卵、鶏もも肉、ハム、かつお節、 ○卵、◎調製豆乳、○牛乳、○ ピザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、しらたき、きゅう り、ほうれんそう、だいこん、こまつ な、グリーンピース(水煮缶詰)、こん ぶ(だし用)、○コーン缶	しょうゆ、本みりん、酒、酢、みり ん、食塩	豆乳	ミルク チーズとコーンの蒸しパン
14火	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め 大根サラダ コーンの卵スープ	(471) (14.8) (19.0) (1.0)	○じゃがいも、七分つき米、ご ま、押麦、マヨネーズ、油、三温 糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、 ○バター、ツナ缶、ベーコン、み そ、◎調製豆乳	キャベツ、にんじん、だいこん、ク リームコーン缶、しいたけ、たまね ぎ、ほうれんそう、こまつな、えのき たけ、しょうが、◎バナナ	本みりん、しょうゆ、中華あじ、 食塩	バナナ	じゃがバター 豆乳
15水	五目寿司 ほうれん草のポテト和え けんちん汁	(429) (17.1) (10.0) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○上 新粉、三温糖、○三温糖、油、 ごま油	○豆乳、木綿豆腐、卵、油揚 げ、○脱脂粉乳、鶏もも肉、か つお節、◎調製豆乳	にんじん、ほうれんそう、だいこん、 しいたけ、ごぼう、刻みこんぶ、こん ぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳	ミルク 茶まんじゅう
16木	ご飯 魚の蒲焼き風 三色ナムル 味噌汁	(483) (20.3) (13.2) (1.4)	七分つき米、片栗粉、油、押 麦、ごま、三温糖、○油、ごま 油、○三温糖、○七分つき米	かつお(春)、木綿豆腐、○ウイ ンナー、油揚げ、みそ、◎調製 豆乳、かつお節	○たまねぎ、もやし、○にんじん、 きゅうり、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、○ピーマン、 こんぶ(だし用)、しょうが	○ケチャップ、しょうゆ、本み りん、酢、○中華あじ、○ウスター ソース	かぼちゃポ [®] -ロ	ケチャップライス 豆乳
17金	ご飯 クリームシチュー ワカメの酢の物 バナナ	(466) (12.0) (8.2) (1.0)	じゃがいも、○七分つき米、○ もち米、ごま、三温糖、油、七 分つき米	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅう り、もやし、○グリーンピース、コー ン(冷凍)、プロコラー、生わかめ、○ こんぶ(だし用)	ホワイトルウ、酢、○酒、○食 塩、中華あじ、食塩	乳児用せんべい	グリ [®] ピースご飯のおにぎり ウエハース
18土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ [®] -ロ	りんごジュース おやさいせんべい
20月	ご飯 とり天 青菜のおかか和え 味噌汁	(474) (21.9) (10.8) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小 麦粉、○三温糖、○油、油、片 栗粉、小麦粉、押麦、三温糖	鶏ささ身、○脱脂粉乳、○卵、 卵、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、○にんじん、にんじん、た まねぎ、こまつな、しめじ、グリーンア スパラガス、こんぶ(だし用)、にんに く、◎バナナ	しょうゆ、酒、食塩	バナナ	ミルク にんじんケーキ
21火	カレーライス トマトサラダ ヨーグルト	(506) (16.5) (15.6) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、押麦、 ごま、○油、油、三温糖、ごま 油、○七分つき米	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○ 豚肉(肩ロース)、○かつお節、 ◎調製豆乳、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、○キャベツ、トマト、○たま ねぎ、にんじん、○にんじん、レ タス、りんご、グリーンピース、にんに く	カレールウ、○ウスターソース、 しょうゆ、酢	かぼちゃポ [®] -ロ	混ぜご飯 豆乳
22水	わかめご飯 鮭のポテト焼き 油揚げの中華和え バナナ	(492) (19.1) (15.9) (0.7)	七分つき米、じゃがいも、○小 麦粉、○三温糖、マヨネーズ、 押麦、ごま、ごま油、三温糖	さけ、○脱脂粉乳、○無塩パ ター、油揚げ、○卵	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつ な、あおのり	しょうゆ、酢	乳児用せんべい	ミルク マーブルクッキー
23木	ごはん 鶏肉のから揚げ そら豆のサラダ アスパラとかぶのスープ	(491) (20.6) (11.4) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、片栗 粉、マヨネーズ、油、押麦、○小 麦粉、○三温糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○卵、 ○牛乳、○ピザ用チーズ、木綿 豆腐	かぶ、しめじ、グリーンアスパラガ ス、コーン(冷凍)、キャベツ、にんじ ん、そらまめ、にんにく、しょうが、◎ バナナ	しょうゆ、みりん、中華あじ、食 塩	バナナ	ミルク チーズ蒸しパン
24金	ご飯 魚のトマトソース煮 ごぼうサラダ 春雨スープ、メロン	(460) (17.9) (11.6) (1.2)	○七分つき米、マヨネーズ、小 麦粉、○押麦、ごま、油、三温 糖、七分つき米	たら、木綿豆腐、○プロセス チーズ、○かつお節、◎調製豆 乳	メロン、にんじん、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、コーン(冷凍)、きゅう り、ごぼう、キャベツ、しいたけ、こまつ な	ケチャップ、○しょうゆ、中華あ じ、食塩	豆乳	チーズおかかおにぎり ウエハース
25土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ [®] -ロ	りんごジュース ビスケット
27月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え すまし汁	(477) (17.1) (14.9) (1.3)	七分つき米、押麦、三温糖、ご ま油、○油、○七分つき米	豚肉(肩ロース)、○ツナ缶、木 綿豆腐、かつお節、◎調製豆乳	たまねぎ、○かぶ、にんじん、キャベ ツ、パイナップル、きゅうり、○こまつな、 だいこん、しめじ、生わかめ、こんぶ (だし用)、しょうが、◎バナナ	酒、しょうゆ、本みりん、酢、みり ん、○中華あじ、○食塩、食塩	バナナ	ツナとかぶの混ぜご飯 豆乳
28火	鮭とアスパラガスの混ぜご飯 うの花炒め 味噌汁 甘夏	(461) (21.3) (7.8) (1.3)	七分つき米、○食パン、○三温 糖、押麦、三温糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○ 卵、おから、○脱脂粉乳、豚ひ き肉、みそ、油揚げ、鶏もも肉、 かつお節	なつみかん、かぼちゃ、グリーンア スパラガス、にんじん、しめじ、ごぼう、 しいたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、本みり ん、酒	かぼちゃポ [®] -ロ	ミルク フレンチトースト
29水	ご飯 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	(433) (18.9) (10.4) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、さつま いも、○三温糖、三温糖、押 麦、○油、油	鶏もも肉、○牛乳、納豆、○脱 脂粉乳、油揚げ、○卵、みそ、さ つま揚げ、かつお節、◎調製豆 乳	○バナナ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ほうれんそう、しめじ、こまつ な、切り干しだいこん、しいたけ、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク バナナ蒸しパン
30木	ご飯 マーボー豆腐 マセドアンサラダ わかめスープ	(484) (15.5) (18.2) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小 麦粉、○三温糖、マヨネーズ、 押麦、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩パ ター、○脱脂粉乳、○卵、プロ セスチーズ、みそ	にんじん、もやし、コーン(冷凍)、 きゅうり、たまねぎ、だいこん、えの きたけ、生わかめ、しいたけ、万能ね ぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華あじ、 食塩	かぼちゃポ [®] -ロ	ミルク 緑茶パウンドケーキ
31金	ご飯 レバーのごまソースからめ スパゲティサラダ 野菜スープ、メロン	(495) (17.0) (13.3) (1.1)	ロールパン、○七分つき米、 じゃがいも、片栗粉、サラダ用 スパゲティ、マヨネーズ、○ 押麦、油、三温糖、ごま	豚レバー、○さけ(塩)、豚肉 (肩ロース)、◎調製豆乳	メロン、たまねぎ、もやし、コーン(冷 凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、 ピーマン、こまつな、キャベツ、しい たけ、しょうが	ケチャップ、○酒、しょうゆ、本 みりん、中濃ソース、酒、中華あ じ、食塩	豆乳	鮭おにぎり ウエハース

保育園の給食を紹介します

2024年5月

★ 保育園での給食摂取量について

保育園では、子どもの1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児は50%、3歳以上児は40%を昼食とおやつで提供しています。



給与栄養目標量(昼食とおやつ)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
(1~2歳)	467kcal	16g~23g	11g~15g	1.5g
(3~5歳)	511kcal	17g~25g	12g~17g	1.4g

	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
(1~2歳)	217mg	2.3mg	192μg	0.25mg	0.28mg	20mg	3.3g
(3~5歳)	231mg	2.2mg	189μg	0.28mg	0.32mg	20mg	3.2g

子どもたちが保育園で食べている給食の一例です。

例1



←3歳以上児の量です。

		(3歳未満児)	(3歳以上児)
(主食)	ごはん	60g~80g	90g~110g
(主菜)	じゃが煮	30g~50g	60g~80g
(副菜)	リャンハン三糸	15g~30g	30~50g
(汁物)	味噌汁	具25g	具30g

例2



←3歳以上児の量です。

		(3歳未満児)	(3歳以上児)
(主食)	パン(3歳未満児はごはん)	ごはん60~80g	ロールパン1個
(主菜)	揚げ魚の煮物	30g~50g	60g~80g
(副菜)	卵サラダ	15g~30g	30~50g
(汁物)	水菜のスープ	具25g	具30g
(フルーツ)	みかん	1/4個~1/2個	1/2個~1個

例3



←3歳以上児の量です。

※主菜が、鶏肉のから揚げ・魚の照り焼き等、肉や魚単品の場合

	(3歳未満児)	(3歳以上児)
肉	30g~40g	50~60g
魚	25g	40g

★ 保育園で使用している食材の納入業者について

野菜・果物・その他	Aコープ豊田中央店	魚	フーズアイランド(森町)
豚肉・鶏肉	横田商店(浜松市)	ひじき・刻み昆布・かつお節(だし用)・利尻昆布(だし用)	内藤食品(森町)
ハム・ベーコン・ウインナー	レッカーランドフクカワ(浜松市)	味噌	大石糰店(森町)
牛乳・ヨーグルト(森永乳業)	東海醗酵乳(磐田市)	パン	村登屋(森町)
豆腐・油揚げ・生揚げ・おから	中山豆腐製造所(掛川市)	米	もちづき製茶農園(森町)
しょうゆ・酢・ソース	明治屋醤油(浜松市)	あんこ	菓匠あさおか(森町)
10月、11月さといも	磐田市(旧豊岡村)の海老芋	6月とうもろこし	森町産
みかん(一部)	豊岡農場	2月はるみ	森町産

★ レシピの紹介

※ レシピは子ども2人+大人2人の分量です。

《 魚のポテト焼き 》

魚・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5切れ(1切れ=40g)
 料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
 じゃがいも・・・・・・・・・・・・ 150g(中1個)
 あおのり粉(またはパセリ粉)・・・・ 適量
 マヨネーズ・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

- ① 魚に酒をふりかけ、臭みを取る。
- ② じゃがいもは茹でてつぶし、あおのり粉とマヨネーズを加えて和える。
- ③ 魚に②を乗せ、180℃~200℃で10~15分ほど焼く。

《 うの花炒め 》

おから・・・・・・・・・・ 50g
 豚ひき肉・・・・・・・・・・ 50g
 油揚げ・・・・・・・・・・ 20g
 にんじん・・・・・・・・・・ 30g
 しいたけ・・・・・・・・・・ 20g
 葉ねぎ・・・・・・・・・・ 10g
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
 みりん・・・・・・・・・・ 小さじ2
 だし汁・・・・・・・・・・ 3/4カップ(150g)

- ① にんじんとしいたけをせん切りにし、ねぎを小口切りにする。
- ② 油で豚ひき肉と①を炒める。
- ③ 油揚げは食べやす大きさに切り、熱湯をかけて油抜きし、②に加える。
- ④ ③にだし汁と調味料を加えて少し煮る。
- ⑤ ③におからを加え、全体をよく混ぜてから煮含める。

《 マセドアンサラダ 》

じゃがいも・・・・・・・・・・ 150g(中1個)
 にんじん・・・・・・・・・・ 50g(1/3本)
 きゅうり・・・・・・・・・・ 50g(1/2本)
 プロセスチーズ・・・・・・・・ 50g
 マヨネーズ・・・・・・・・・・ 大さじ1.5

- ① じゃがいも、にんじんは1cm角くらいの角切りにし、茹でる。(蒸す。)
- ② きゅうりも1cm角くらいの角切りにし、塩をふりかけて水切りする。
- ③ プロセスチーズも1cm角くらいの角切りにする。
- ④ 和える。