

献 立 表

＜ 以上児 ＞

2022年05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				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	
02月	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
06金	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
07土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
09月	ポークライス、ごまポテト、味噌汁、メロン	516 17.1 7.6 1.8	七分つき米、じゃがいも、○上新粉、○三温糖、押麦、ごま、三温糖、ごま油、油	○豆腐、○ゆであずき缶、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	メロン、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、キャベツ、生わかめ、しいたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク、茶まんじゅう
10火	パン、厚揚げとキャベツの味噌炒め、春雨の中華風サラダ、トマトスープ、メロン	516 18.4 17.4 1.6	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、○押麦、ごま、○ごま油、ごま油	生揚げ、○さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、ベーコン、ハム、みそ	メロン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、しいたけ、ピーマン	酒、○酒、酢、しょうゆ、中華あじ、食塩	鮭おにぎり、ウエハース
11水	ご飯、五目煮豆、フレーク和え、味噌汁	494 24.3 10.1 1.6	七分つき米、○ホットケーキミックス、○三温糖、三温糖、押麦	○カッテージチーズ、木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、だいず(乾)、油揚げ、ツナ缶、○卵、みそ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、糸こんにゃく、だいこん、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)、みついしこんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク、ソフトビスケット
12木	ご飯、じゃが煮、納豆和え、味噌汁	479 18.4 14.0 1.6	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、○ドーナツ	納豆、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、いんげん、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク、ドーナツ
13金	パン、コロッケ、コールスローサラダ、アスパラとかぶのスープ、メロン	530 18.5 20.3 1.6	じゃがいも、ロールパン、パン粉、小麦粉、油、三温糖	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、豚ひき肉、卵、プロセスチーズ、ベーコン、ハム	メロン、にんじん、キャベツ、かぶ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、りんご、グリーンアスパラガス、かぶ・葉、干しぶどう	ウスターソース、酢、中華あじ、食塩	ヨーグルト、せんべい
14土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
16月	ご飯、じゃが芋のそぼろ煮、ごま酢和え、かき玉汁	481 15.6 13.4 1.0	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖、ごま、片栗粉、油	○調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ缶、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、グリーンピース、えのきたけ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢	ココア豆乳プリン、クラッカー
17火	パン、チキンとアスパラのグラタン、シーズンサラダ、豆腐スープ、メロン	504 19.7 20.2 1.7	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、ごま、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○バター、○脱脂粉乳、ミックスチーズ、○卵	メロン、にんじん、もやし、トマト、たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、生わかめ	ホワイトルウ、酢、しょうゆ、中華あじ、食塩	ミルク、緑茶パウンドケーキ
18水	ピクニックランチ	565 23.4 10.7 1.4	七分つき米、○スパゲティ、もち米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、○油	さけ、○鶏もも肉、卵、ハム	バナナ、ミニトマト、グリーンピース、にんじん、○かぶ、キャベツ、○たまねぎ、きゅうり、○しめじ、○こまつな、りんご、○にんにく、こんぶ(だし用)	酒、食塩、○中華あじ、○食塩	かぶとチキンのパスタ
19木	ご飯、肉豆腐、青菜のしらす和え、味噌汁	531 17.8 8.6 1.4	○さつまいも、七分つき米、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、しらす干し、かつお節	にんじん、ほうれんそう、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、しらたき、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク、焼芋
20金	パン、ささみのチーズ焼き、そら豆のサラダ、春雨スープ、メロン	524 24.2 17.4 1.5	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま	鶏ささ身、○ツナ缶、スライスチーズ、鶏もも肉	メロン、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、キャベツ、しいたけ、そらまめ、○塩こんぶ	酒、中華あじ、食塩	ツナ昆布おにぎり、ウエハース
21土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
23月	メキシカンライス、南瓜のごま和え、かぶのスープ、ヨーグルト	490 13.1 11.9 1.1	七分つき米、○油、押麦、ごま、三温糖、油	森永おいしいカルシウムヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、しめじ、グリーンピース、こまつな、かぶ・葉	しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩、カレー粉	フライドポテト
24火	パン、アスパラとベーコンの炒め物、インディアンサラダ、コーンの卵スープ、メロン	514 17.0 23.9 1.5	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ	○バター、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ベーコン、卵、○きな粉、ハム、○牛乳、粉チーズ	メロン、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、きゅうり、ほうれんそう、りんご、キャベツ	しょうゆ、中華あじ、食塩、カレー粉	ミルク、きな粉クッキー
25水	ご飯、魚の照り焼き、ささみ和え、味噌汁、メロン	539 25.2 12.2 1.7	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、○油、三温糖	さわら、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節	メロン、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、○干しぶどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酒	ミルク、レーズン蒸しパン
26木	ご飯、ひじきの炒め煮、五目冷奴、味噌汁	509 23.2 14.8 1.6	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マーガリン、○マヨネーズ、三温糖、押麦、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、鶏ささ身、みそ、さつま揚げ、かつお節	にんじん、○きゅうり、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、生わかめ、しいたけ、グリーンピース、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、○食塩	ミルク、サンドイッチ
27金	パン、魚のトマトソース煮、ポパイサラダ、卵スープ、メロン	517 19.7 13.6 1.5	ロールパン、○七分つき米、○もち米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○黒ごま、三温糖	さわら、卵、○あずき(乾)	メロン、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、もやし、りんご、キャベツ	ケチャップ、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり
28土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
30月	ご飯、千草焼き、ごま和え、味噌汁	498 21.4 14.0 1.8	七分つき米、○スパゲティ、じゃがいも、押麦、ごま、三温糖、○油、油、ごま油	卵、○脱脂粉乳、○豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	にんじん、こまつな、○ホールトマト缶詰、キャベツ、○たまねぎ、○なす、ほうれんそう、○しめじ、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)、○にんにく	しょうゆ、○中華あじ、○食塩、食塩	ミルク、トマトパスタ
31火	パン、豆腐のチャンプル、卵サラダ、南瓜スープ、メロン	484 17.8 15.2 1.5	○七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、○押麦、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、○しらす干し、鶏もも肉、ハム、かつお節	メロン、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、もやし、トマト、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、しめじ	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	おにぎり、ウエハース