

献立表

< 未満児 >

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 (◎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 | | |
| 02月 | (希望保育) お弁当持参 | (160) (1.3) (2.2) (0.1) | | | | | ボーロ | ビスケット、りんごジュース |
| 06金 | (希望保育) お弁当持参 | (144) (0.8) (2.0) (0.1) | | | | | ボーロ | おやさいせんべい、りんごジュース |
| 07土 | (希望保育) お弁当持参 | (160) (1.3) (2.2) (0.1) | | | | | ボーロ | ビスケット、りんごジュース |
| 09月 | ポークライス、ごまポテト、味噌汁 | (455) (16.6) (9.1) (1.5) | 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 | ○豆乳、○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、◎調製豆乳 | 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 | 豆乳 | ミルク、茶まんじゅう |
| 10火 | ご飯、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 | (485) (15.4) (15.8) (1.4) | ○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、七分つき米 | 生揚げ、○さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、ベーコン、ハム、みそ、○ウインナー | 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 | ボーロ | 鮭おにぎり、ウインナー |
| 11水 | ご飯、五目煮豆、フレーク和え、味噌汁 | (435) (20.4) (8.2) (1.3) | 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)、◎バナナ | しょうゆ、本みりん | バナナ | 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 | (450) (15.4) (9.9) (1.3) | 七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、○油、○米粉、○三温糖 | 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)、○りんご | しょうゆ、本みりん | ウエハース | ミルク、りんご米粉蒸しパン |
| 13金 | ご飯、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 | (480) (14.7) (14.7) (1.1) | じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、三温糖、七分つき米、○三温糖 | 豚ひき肉、卵、プロセスチーズ、ベーコン、ハム、○ヨーグルト(無糖) | 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、○バナナ | ウスターソース、酢、中華あじ、食塩 | クラッカー | ヨーグルト、バナナ |
| 14土 | (希望保育) お弁当持参 | (144) (0.8) (2.0) (0.1) | | | | | ボーロ | おやさいせんべい、りんごジュース |
| 16月 | ご飯、じゃが芋のそぼろ煮、ごま酢和え、かき玉汁 | (425) (12.9) (11.1) (0.8) | 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)、◎バナナ | しょうゆ、本みりん、酒、酢 | バナナ | ココア豆乳プリン、クラッカー |
| 17火 | ご飯、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 | (454) (15.8) (15.4) (1.3) | じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、ごま、油、三温糖、七分つき米 | 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 | ボーロ | ミルク、緑茶パウンドケーキ |
| 18水 | グリーンピースご飯、魚フライ、野菜サラダ、ミニトマト、バナナ | (495) (20.1) (11.5) (1.2) | 七分つき米、もち米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、○油、○七分つき米 | さけ、○鶏もも肉、卵、ハム、◎調製豆乳 | 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 | 豆乳 | かぶとチキンのピラフ |
| 19木 | ご飯、肉豆腐、青菜のしらす和え、味噌汁 | (451) (14.9) (9.1) (1.2) | ○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 | ウエハース | ミルク、焼芋 |
| 20金 | ご飯、ささみのチーズ焼き、そら豆のサラダ、春雨スープ、メロン | (465) (20.1) (15.8) (1.4) | ○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、七分つき米 | 鶏ささ身、○ツナ缶、スライスチーズ、鶏もも肉、○ウインナー | 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、そらめ、○塩こんぶ | 酒、中華あじ、食塩 | せんべい | ツナ昆布おにぎり、ウインナー |
| 21土 | (希望保育) お弁当持参 | (160) (1.3) (2.2) (0.1) | | | | | ボーロ | ビスケット、りんごジュース |
| 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 | (506) (14.5) (16.5) (1.2) | 七分つき米、○油、押麦、ごま、三温糖、油 | 鶏もも肉、ベーコン、◎調製豆乳、ヨーグルト(無糖) | 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 | せんべい | フライドポテト、豆乳 |
| 24火 | ご飯、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 | (461) (13.6) (18.4) (1.1) | じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、サラダ用スバゲティ、マヨネーズ、七分つき米 | ○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 | クラッカー | 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 | (452) (20.6) (9.7) (1.4) | 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 | 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)、◎バナナ | しょうゆ、みりん、酒 | バナナ | 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 | (444) (21.5) (14.8) (1.4) | 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、◎調製豆乳 | 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 | 豆乳 | ミルク、サンドイッチ |
| 27金 | ご飯、魚のトマトソース煮、ポパイサラダ、卵スープ、メロン | (521) (17.4) (16.2) (1.5) | ○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、七分つき米 | さわら、卵、○あずき(乾)、○ウインナー | 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 | クラッカー | 赤飯おにぎり、ウインナー |
| 28土 | (希望保育) お弁当持参 | (144) (0.8) (2.0) (0.1) | | | | | ボーロ | おやさいせんべい、りんごジュース |
| 30月 | ご飯、千草焼き、ごま和え、味噌汁 | (427) (18.5) (14.1) (1.5) | 七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、三温糖、○油、油、ごま油、○七分つき米 | 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、◎調製豆乳 | 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 | 豆乳 | ミルク、トマトピラフ |
| 31火 | ご飯、豆腐のチャンプル、卵サラダ、南瓜スープ、メロン | (476) (15.4) (14.1) (1.3) | ○七分つき米、マヨネーズ、○押麦、ごま油、片栗粉、七分つき米 | 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、○ウインナー | 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、◎バナナ | しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩 | バナナ | おにぎり、ウインナー |