

令和3年 5月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 土	ツナスパゲッティ (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲッティ、ツナ、玉ねぎ、にんにく、油、ピーマン、トマト、トマトピューレ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、パセリ ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
6 木	ごはん 麻婆豆腐 パンサンス	・米 ・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉 ・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
7 金	ごはん チキンカレー(7日) カレーうどん(20日)	・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
20 木	ひじきの三杯酢 みそラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・ひじき、きゅうり、みかん、卵、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、油 ・中華めん、焼き豚、はくさい、もやし、人参、青ネギ、ホールコーン、鶏がらスープ、水、赤みそ、塩、こしょう、ごま油	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
10 月	超熟ロール(0歳はごはん) チキンヌードルスープ	・超熟ロール ・スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、コンソメ、塩・こしょう、牛乳、水、シチュールウ	きな粉おにぎり	きな粉おにぎり くだもの
24 木	ハムサラダ 牛乳 ごはん	・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳		
11 火	じゃが芋のそぼろ煮 アスパラのおかか和え	・合ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・アスパラガス、人参、きゅうり、キャベツ、糸かつお、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮
12 水	いそ煮	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 ミートサンド(12日) おかし(26日)	牛乳 ミートサンド(12日) ジャムサンド(26日) くだもの
26 木	ほうれん草のツナ和え ごはん	・ほうれん草、はくさい、人参、ツナ(水煮)、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
13 木	春雨のひき肉炒め	・米 ・合ミンチ、はるさめ、玉ねぎ、キャベツ、人参、たけのこ、干し椎茸、青ネギ、しょうが、油、しょうゆ(濃)、上白糖、酒、塩・こしょう、ごま油	牛乳 おかし くだもの	
25 火	中華スープ	・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水		
14 金	ごはん チキンの米粉焼き (0・1歳は煮魚)	・ごはん ・鶏肉、しょうが、しょうゆ(濃)、米粉、油	牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳 チーズ入りホットケーキ くだもの
28 土	小松菜のおひたし 若竹汁	・小松菜、人参、えのき茸、上白糖、しょうゆ(薄) ・たけのこ、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)		
15 土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
17 月	食パン(0歳はごはん) ケチャップ煮	・食パン ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、グリーンピース、油、コンソメ、ケチャップ、塩・こしょう、片栗粉、水	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
31 土	レンコンのサラダ	・レンコン、人参、きゅうり、ロースハム、すりごま、しょうゆ(薄)、マヨネーズ風調味料		
18 火	ごはん 鯖のみそ煮 おひたし すまし汁	・米 ・さば、上白糖、みりん、酒、しょうゆ(濃)、みそ、甘みそ ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
19 水	ごはん 筑前煮 胡瓜の白す和え 味付けのり	・鶏肉、ちくわ、板こんにやく、だいこん、じゃがいも、里芋、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ジャム入りむしパン くだもの
21 金	えんどうごはん ヒレカツ (0・1歳はほぐし煮)	・米、えんどう、酒、塩 ・豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 人参入りむしパン くだもの
22 土	ごま酢和え みそ汁 焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、酢、しょうゆ(濃)、上白糖 ・油あげ、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ ・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
27 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮
29 土	肉うどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	561	20.3	16.5	320	2.3	241	0.3	0.46	39	3.6	1.6
以上児(3～5歳)	589	20.8	16.4	264	2.6	252	0.32	0.4	46	4.3	1.9