





献立表






2022年05月

アルテ子どもと木幼保園(一般)

日付	献立名	おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>		
			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
2月 子どもの日お祝い	赤飯 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 春野菜の具たくさん汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○いちごパイ	米、じゃがいも、もち米、マカロニ、砂糖、パン粉、オリーブ油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、あずき(乾)、◎牛乳	みかん缶、バナナ、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きゅうり、○いちごジャム、にんじん、コーン、スナッフえんどう、レモン果汁、黒ごま、しょうが
6・20 金	ご飯 鮭のごまみそ焼き 肉じゃが煮 けんちん汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすおと青菜のおにぎり	米、○米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、○ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、○釜揚げしらす、淡色みそ、◎牛乳	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、○ごまつな、ごぼう、さやえんどう、ごま、○ごま
7・21 土	ミートスパゲティ 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ	○牛乳 ○鶏飯おにぎり	○米、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、○にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン、○干ししいたけ
9・23 月	カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツヨーグルト	◎牛乳 ○牛乳 ○手作りチップス	米、じゃがいも、○じゃがいも、○油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、みかん缶、にんじん、バナナ、きゅうり、コーン、ごま、○あおのり
10・24 火	ご飯 かじきの照り焼き かぼちゃのきめ煮 みそ汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○焼きそば	米、○焼きそばめん、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○豚ひき肉、米みそ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、○キャベツ、そらまめ、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、しょうが、カットわかめ
11 水	ご飯 バーベキューチキン アスパラガス炒め みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト(手作り甘夏ジャム)	米、○食パン、○グラニュー糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、もやし、キャベツ、○なつみかん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、パイナップル、ねぎ、コーン、にんにく
12・26 木	ご飯 鮭のコンフレック焼き きゅうりとささみのサラダ ベーコンとじゃが芋のスープ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖蒸しパン	米、○小麦粉、じゃがいも、コンフレック、○黒砂糖、マヨドレ、○油、○砂糖、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、さけ、○豆乳、鶏ささ身、ベーコン、◎牛乳	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ、にんにく
13 金 春のピクニック	おにぎり(さけ・わかめ) 鶏のから揚げ、卵焼き 茹で野菜のおかか和え お花にんじん りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズスコーン	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	○牛乳、卵、鶏もも肉、○チーズ、さけ、かつお節、◎牛乳	りんご、プロックリー、にんじん、スナッフえんどう、しょうが、にんにく
14・28 土	チキンライス キャベツサラダ マカロニ入りスープ オレンジ	○牛乳 ○ツナトースト	米、○食パン、○マヨドレ、マカロニ、バター、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ水煮缶、豚ひき肉、○粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、プロックリー、ピーマン
16・30 月	ご飯 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 春野菜の具たくさん汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○大学芋	米、○さつまいも、じゃがいも、マカロニ、○油、砂糖、パン粉、○砂糖、オリーブ油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、米みそ、◎牛乳	みかん缶、バナナ、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン、スナッフえんどう、レモン果汁、○黒ごま、しょうが
17・31 火	ゆかりご飯 鶏肉の西京焼き 金平ごぼう みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○ピザトースト	米、○食パン、押麦、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、○とろけるチーズ、淡色みそ、○ウィンナーソーセージ、白みそ、◎牛乳	バナナ、ごまつな、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○ピーマン、さやえんどう、ごま、しょうが
18 水	ご飯 さわらのカレームニエル キャベツとアスパラのソテー 新たまねぎのスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○五平餅	米、○米、油、○砂糖、小麦粉	○牛乳、さわら、鶏もも肉、○淡色みそ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、セロリ、グリーンアスパラガス、にんじん、○ごま、にんにく
19 木	ご飯 犠牲豆腐 小松菜とささみの酢味噌和え みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○手作りクッキー	米、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、油、砂糖、パン粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、鶏ひき肉、米みそ、○卵、油揚げ、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、ごまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ひじき、しょうが
27 金 お誕生日会	季節のおこわ(グリーンピース) かつおの竜田揚げ 新じゃがサラダ みそ汁 いちご	◎牛乳 ○牛乳 ○季節のケーキ(甘夏)	米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、もち米、○無塩バター、マヨドレ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、かつお、鶏もも肉、米みそ、○卵、油揚げ、○生クリーム、◎牛乳	いちご、○なつみかん缶、キャベツ、グリーンピース、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、スナッフえんどう、○マーマレード、しょうが、刻みごんぶ
平均栄養量			エネルギー 588kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 18.8g

※仕入れの状況により、献立・食材が変更することがございます。