

5月のこんだて

ついでに森もみの木こども園

令和4年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 やみつきやさい	牛乳 チーズパン 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ・豚もも プロセスチーズ	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ごま油 強力粉	チンゲンサイ・れんこん・にんじん こいくちしょうゆ・料理酒 食塩・ベーキングパウダー	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 食塩・ベーキングパウダー
6	金	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーメレード風味 白菜とちくわの煮まし	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪・鶏卵 脱脂粉乳	米・焼きふかたくり粉 マーメレード・無塩バター 車糖・薄力粉	りよくとろもやし・こねぎ・にんにく はくさい・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・大根	こいくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料・だし
7	土	ごはん すまし汁 さわらの甘味噌焼き さつまあげと根菜の煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	木綿豆腐・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ・さつま揚げ	赤ちゃんせんべい・米・車糖 じゃがいも・市販菓子	きょうな・ごぼう・にんじん 生しいたけ	麦茶・うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・こいくちしょうゆ 本みりん
9	月	麦ごはん みそ汁 岩石揚げ カミカミサラダ	牛乳 甘食 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいたず・鶏卵 かに風味かまぼこ 脱脂粉乳	米・押麦・さつまいも 薄力粉・なたね油・車糖 ごま油・無塩バター	トマト・たまねぎ・こねぎ ほしひじき・にんじん 切干しだいこん・きゅうり キャベツ	殺物酢・こいくちしょうゆ 食塩・ベーキングパウダー
10	火	ひじきごはん けんちん汁 鶏のごま味噌焼き じゃこサラダ	牛乳 シュガーパン 牛乳	普通牛乳・油揚げ 木綿豆腐・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・しらす干し	米・車糖・じゃがいも・ごま ごま油・食パン グラニュー糖・なたね油	ほしひじき・にんじん・大根 ごぼう・生しいたけ・まいたけ えのきたけ・ほんしめじ・ごまつな 根深ねぎ・きゅうり・キャベツ りよくとろもやし・ほうれんそう	だし・本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・殺物酢
11	水	ごはん 洋風スープ かじきのカレームニエル ほうれん草のソテー	牛乳 スイートパンプキン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・めかじき ベーコン	米・じゃがいも・薄力粉 有塩バター・車糖	はくさい・ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん・スイートコーン 西洋かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 カレー粉・こいくちしょうゆ だし
12	木	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 切り昆布の煮物	牛乳 マーブルマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 さつま揚げ	米・車糖・薄力粉 無塩バター	にら・たまねぎ・根深ねぎ にんじん・生しいたけ・刻み昆布 さやいんげん	食塩・こいくちしょうゆ しらたき・だし・本みりん ベーキングパウダー ビュアココア
13	金	ロールパン ポトフ ジャーマンポテト いちご	牛乳 おかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー・かつお削り節	ロールパン・さつまいも じゃがいも・米	ブロッコリー・大根・えのきたけ ほんしめじ・たまねぎ・いちご	だし・うすくちしょうゆ・バセリ 食塩・こいくちしょうゆ
14	土	ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース 野菜あんかけ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	ベーコン・鶏もも	赤ちゃんせんべい・米・車糖 ごま油・かたくり粉 なたね油・市販菓子	きょうな・チンゲンサイ・ほんしめじ えのきたけ・にんじん りよくとろもやし	麦茶・だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース こいくちしょうゆ・だし
16	月	ごはん みそ汁 鶏つくね そら豆サラダ	牛乳 サーターアングダー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏ひき肉 そらまめ・鶏卵	米・車糖・かたくり粉 なたね油・ホトケキックス 黒砂糖	わかめ・根深ねぎ・こねぎ にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・レモン	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・殺物酢
17	火	ごはん みそ汁 さわらのおろしがけ 五目煮	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・だいたず	米・かたくり粉・車糖 じゃがいも・薄力粉 なたね油	キャベツ・ほんしめじ・大根 こねぎ・ごぼう・にんじん れんこん・生しいたけ さやいんげん・干しぶどう	こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにやく・だし みりん風調味料 ベーキングパウダー
18	水	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 やみつきやさい	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ・豚もも 鶏卵・ホップクリーム	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ごま油 ホトケキックス・無塩バター ビスケット・ミルクチョコレート	チンゲンサイ・れんこん・にんじん 黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ほんしめじ りよくとろもやし・しょうが・にんにく 大根・きゅうり・もも缶詰	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 食塩
20	金	ごはん 洋風スープ 鮭の味噌マヨ焼き コロコロサラダ	牛乳 ミルクいちご寒天 牛乳	普通牛乳・しろさけ 淡色辛みそ	米・マヨネーズ・ごま じゃがいも・ごま油・車糖 いちごジャム	たまねぎ・西洋かぼちゃ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん・寒天	だし・うすくちしょうゆ・食塩 殺物酢・こいくちしょうゆ
23	月	サンマーメン かわりシウマイ オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・豚ひき肉 プロセスチーズ かつお削り節	中華めん・ごま油 しゅうまいの皮・米	りよくとろもやし・にんじん・にら 生しいたけ・キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・根深ねぎ 生しいたけ・れんこん バレンシアオレンジ	だし・こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ・料理酒 こしょう
24	火	麦ごはん すまし汁 鶏のごま味噌焼き 五目納豆	牛乳 シュガーパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・糸引き納豆 ロースハム・プロセスチーズ	米・押麦・ごま・車糖・食パン グラニュー糖・なたね油	えのきたけ・ごまつな ほうれんそう・にんじん・きゅうり 根深ねぎ	うすくちしょうゆ・本みりん こいくちしょうゆ・食塩
27	金	ポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 おつゆ麩の黒糖がら 牛乳	普通牛乳・豚もも ヨーグルト	米・なたね油・じゃがいも 車糖・粉糖・焼きふか・黒砂糖 車糖	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン 黄ピーマン・ごまつな・スイートコーン キャベツ・きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご	カレールー・殺物酢・食塩 こしょう
31	火	しょうが飯 海苔筆 さわらのおろしがけ ごぼうサラダ	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・さわら まぐろ缶詰・淡色辛みそ	米・じゃがいも・かたくり粉 車糖・マヨネーズ・薄力粉 なたね油	みつだい昆布・しょうが・焼きのり ごぼう・にんじん・大根・こねぎ きゅうり・干しぶどう	うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・みりん風調味料 板こんにやく こいくちしょうゆ ベーキングパウダー



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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
463 kcal	20.5 g	14.1 g	67.7 g	312 mg	1.9 mg	217 μg	0.29 mg	0.45 mg	20 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき
変更:雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ 20日(金)遠足になります。ふじぐみはお弁当をお持ちください
(午後おやつはミルクいちご寒天になります)