



# 2022年5月 つぼみ保育園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの							
2.16.30	月	大豆ミートのカレーライス	米・押麦	大豆ミート	玉ねぎ	麦茶	554	14.1	18.1	224	1.3	
		ひじきサラダ	じゃが芋・油	ひじき	キャベツ・人参	ウエハース	Kcal	g	g	mg	g	
		ゼリー	カレーフレーク・ゼリー	牛乳	コーン	牛乳	639	16.9	20.4	246	1.6	
			小麦粉・砂糖・マーガリン			クッキー	Kcal	g	g	mg	g	
6.20	金	二色丼	米	鶏肉	人参	麦茶	493	17.6	16.2	173	1.2	
		ナムル	砂糖・油	卵	キャベツ	バナナ	Kcal	g	g	mg	g	
		わかめスープ	ごま・ごま油	わかめ	玉ねぎ	牛乳	571	21.5	20.2	211	1.5	
			リッツ・いちごジャム・ブルーベリージャム	牛乳		クラッカーサンド	Kcal	g	g	mg	g	
7.21	土	ねぎ塩豚丼	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	495	14.6	20.0	374	1.1	
		さつま芋の味噌汁	ごま油	味噌	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		チーズ	さつま芋	チーズ	玉ねぎ	牛乳	580	17.7	23.9	404	1.3	
			お菓子	牛乳		お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
9.23	月	わかめご飯	米	わかめご飯の素	生姜・切干大根	麦茶	514	21.0	19.7	198	1.3	
		鶏のから揚げ	片栗粉・油	鶏肉・ハム	人参・コーン	ビスケット	Kcal	g	g	mg	g	
		切干大根のごまサラダ	砂糖・ごま	高野豆腐・味噌	キャベツ	牛乳	641	26.2	24.6	245	1.7	
		高野豆腐とキャベツの味噌汁	マカロニ・油	牛乳・ウインナー	人参・玉ねぎ・ピーマン	マカロニナポリタン	Kcal	g	g	mg	g	
10.24	火	麦ご飯	米・押麦	鯖・かつお節	生姜・小松菜・キャベツ	麦茶	448	19.6	14.4	230	0.9	
		鯖の煮付け	砂糖	豚肉	たけのこ・ごぼう	オレンジ	Kcal	g	g	mg	g	
		小松菜のおかか和え		味噌	人参・絹さや	牛乳	539	24.0	17.9	275	1.1	
		春野菜の豚汁	<small>豆乳クリームバター・砂糖・小栗粉・BP・メープルシロップ</small>	牛乳		メープルマフィン	Kcal	g	g	mg	g	
11.25	水	ご飯	米	厚揚げ	玉ねぎ・人参	麦茶	445	18.0	14.6	227	1.1	
		厚揚げのカレー炒め	油・カレー粉・砂糖・片栗粉	豚肉	にら・もやし	せんべい	Kcal	g	g	mg	g	
		茗わかめサラダ	ごま油	茗わかめ	キャベツ・きゅうり	牛乳	555	22.5	18.3	281	1.4	
			食パン・ホイップクリーム	牛乳	みかん缶	ポケットサンド	Kcal	g	g	mg	g	
12 誕生 会	木	チキンカレーライス	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	527	15.9	17.5	173	1.2	
		ポテトサラダ	じゃが芋・油・カレーフレーク		きゅうり	ビスケット	Kcal	g	g	mg	g	
		ゼリー	ゼリー・マヨネーズ	牛乳		牛乳	625	19.4	20.3	202	1.4	
			シュークリーム			シュークリーム	Kcal	g	g	mg	g	
13.27	金	ご飯	米	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・生姜	麦茶	513	19.8	15.0	275	0.8	
		ひじき入りつくね	片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	もやし・人参・小松菜	バナナ (27日はせんべい)	Kcal	g	g	mg	g	
		納豆和え	ごま	納豆・味噌	切干大根・長ねぎ	牛乳	597	24.3	18.6	338	1.0	
		切干大根の味噌汁	<small>ホットケーキミックス・砂糖・油</small>	牛乳	人参	キャロット蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g	
14.28	土	高野豆腐のそばろあんかけ丼	米	高野豆腐・豚肉	人参	麦茶	458	17.3	16.2	364	1.2	
		わかめと麩の味噌汁	油・砂糖・片栗粉		玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		チーズ	麩	わかめ・味噌・チーズ		牛乳	549	21.5	19.2	452	1.4	
			お菓子	牛乳		お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
17.31	火	ご飯	米	鶏肉	ほうれん草・しめじ	麦茶	453	18.2	15.3	189	0.9	
		鶏肉のチーズピカタ	片栗粉	チーズ・卵	コーン	オレンジ (31日はビスケット)	Kcal	g	g	mg	g	
		ほうれん草としめじのソテー	油	ウインナー	人参・キャベツ	牛乳	545	22.2	19.0	223	1.2	
		野菜スープ	砂糖	牛乳・寒天	みかん缶・もも缶・パイナップル缶	フルーツ寒天 (31日はお菓子)	Kcal	g	g	mg	g	
18	水	ご飯	米	がんもどき	玉ねぎ・人参・いんげん	麦茶	420	18.2	13.3	315	0.9	
		豚肉とがんものうま煮	油・砂糖	豚肉	キャベツ・もやし	ビスケット	Kcal	g	g	mg	g	
		キャベツともやしのごま和え	ごま	牛乳		牛乳	486	22.2	15.6	329	1.0	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
19 お弁 当	木	鯨のかば焼き丼	米・押麦	鯨	生姜・きゅうり・人参	麦茶	478	17.9	12.9	295	1.2	
		春雨サラダ	片栗粉・油・砂糖・春雨			ウエハース	Kcal	g	g	mg	g	
		かぼちゃの味噌汁	ごま油・ごま	牛乳・魚肉ソーセージ	かぼちゃ・長ねぎ	牛乳	557	21.7	14.4	253	1.5	
			<small>ホットケーキミックス</small>			アメリカンドック風ケーキ	Kcal	g	g	mg	g	
26	木	食パン	食パン	豚肉	玉ねぎ・コーン・パセリ	麦茶	496	16.7	15.4	209	1.1	
		じゃが芋のミートグラタン	じゃが芋・油	チーズ	白菜・しめじ	ビスケット	Kcal	g	g	mg	g	
		白菜としめじのスープ	小麦粉・パン粉	牛乳・味噌	バナナ	牛乳	586	20.4	17.7	246	1.3	
		バナナ	米・ごま・砂糖			五平餅	Kcal	g	g	mg	g	

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

\*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

\*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	489	17.9	16.0	228	1.1
3歳以上児	571	21.7	19.2	262	1.3