令和4年5月献立表　　原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量	幼児	乳児
エネルギー(kcal)	580/546	473/480
たんぱく質(g)	21.8/20.8	17.7/18.9

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(日)	ドライカレー(鶏挽肉、玉葱、人参、れんこん カレールウ、にんにく、生姜) スープ(白菜、ウインナー) トマトとアスパラのサラダ(レタス、アスパラ、トマト) 和風	せんべい		
2(月)	ツナときのこのスパゲティー(スパゲティー、しめじ エリンギ、舞茸、玉葱、人参、小松菜、ツナ、にんにく) チーズサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、QBBチーズ) フレンチ りんご 牛乳	五平餅 (みそ、白ごま、片栗粉) 麦茶	ご飯　みそ汁(もやし、舞茸、豆腐) 南瓜のスコップコロッケ(豚挽肉、南瓜 玉葱、牛乳、パン粉、中濃ソース) たくあんサラダ(水菜、人参、たくあん)和風	メープルトースト (パン、バター メープルシロップ)
3(火)	オムライス(卵、鶏肉、ピーマン、玉葱、人参、バター ケチャップ) スープ(ほうれん草、ベーコン、椎茸) キャベツのさっと煮(キャベツ、コーン、バター)	せんべい	4(水) ご飯　みそ汁(葱、えのき、麩) 豚肉の塩麹焼き(豚ロース肉、塩麹) 白菜の煮浸し(白菜、人参、もやし)	せんべい
5(木)	中華風おこわ(もち米、鶏肉、人参、椎茸、ごま油) スープ(チンゲン菜、玉葱) 胡瓜のごまみそ和え(胡瓜、みそ、白ごま)	せんべい		
6(金)	ご飯 スープ(白菜、切干大根、ブロッコリー) こいのぼりハンバーグ(豚挽肉、玉葱、卵、パン粉 ケチャップ、エッグケア、グリンピース) わかめサラダ(レタス、人参、胡瓜、わかめ、ごま油)和風 バナナ	ミルクプリン (ゼラチン、牛乳 バニラエッセンス いちごジャム) 牛乳	筍ご飯(筍) みぞれ汁(なめこ、茄子、大根) 鶏肉の梅煮(鶏肉、梅干し、生姜) シルバーサラダ(キャベツ、胡瓜、春雨) エッグケア	筍ご飯
7(土)	チキンピラフ(鶏肉、玉葱、しめじ、黄パプリカ バター、ドライパセリ) スープ(チンゲン菜、もやし、人参) 南瓜のチーズ焼き(南瓜、エッグケア とろけるチーズ) バナナ	マーブルケーキ (小麦粉、バター、ココア 卵、ベーキングパウダー) 牛乳	8(日) 卵サンド (ロールパン、卵、胡瓜、エッグケア) スープ(玉葱、ウインナー、コーン) マカロニサラダ (キャベツ、赤パプリカ、マカロニ)フレンチ	せんべい
9(月)	ポークストロガノフ(豚肉、しめじ、マッシュルーム 玉葱、舞茸、トマト、ケチャップ、ウスターソース、バター ヨーグルト、赤ワイン、牛乳、ハヤシルウ、小麦粉) アスパラサラダ(キャベツ、アスパラ、人参、胡瓜)フレンチ グレープフルーツ 牛乳	きつねにゅうめん (そうめん、鶏肉、油揚げ 人参、玉葱) 麦茶	三色丼(鶏挽肉、卵、小松菜) みそ汁(豆腐、わかめ、しめじ) ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、油揚げ、なめ茸)	抹茶マフィン (小麦粉、卵 バター、牛乳 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ)
10(火)	ご飯 みそ汁(葱、大根、人参) 鶏肉の玉葱ソースがけ(鶏肉、玉葱、りんご、片栗粉) 浅漬け(キャベツ、胡瓜、生姜) 清美オレンジ	スイートポテト (さつま芋、卵、バター) 牛乳	豚肉と水菜のスパゲティー (スパゲティー、豚肉、水菜、玉葱) チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、コーン、バター)	豚肉と水菜の スパゲティー
11(水)	レーズンパン スープ(黄パプリカ、玉葱、舞茸) 魚のパン粉焼き(カレイ、パン粉、小麦粉、卵、オリーブ油 中濃ソース) 大根サラダ(大根、胡瓜、人参、コーン)エッグケア バナナ	ゆかりチーズおにぎり (ゆかり、QBBチーズ) 牛乳	菜飯(小松菜) みそ汁(白菜、ごぼう) 揚げボールの煮物(揚げボール、鶏肉 人参、じゃが芋、いんげん) 人参しりしり(人参、卵、白ごま)	菜飯
12(木)	すき焼きたぬき丼(豚肉、玉葱、人参、ほうれん草 ごぼう、白滝、焼き豆腐、揚げ玉) みそ汁(れんこん、豆苗、しめじ) 白菜の塩昆布和え(白菜、胡瓜、塩昆布) りんご	メロンパン風トースト (食パン、バター、卵 グラニュー糖、小麦粉) 牛乳	ご飯　スープ(切干大根、エリンギ) タンドリーチキン(鶏肉、玉葱、カレー粉 ケチャップ、ヨーグルト、にんにく) スナップエンドウのサラダ (キャベツ、スナップエンドウ、人参) エッグケア	悪魔おにぎり (揚げ玉 青のり)
13(金)	ちゃんぽん風うどん(うどん、鶏肉、人参、キャベツ 玉葱、かまぼこ、椎茸、もやし、きくらげ、牛乳 鶏ガラ) 貝柱サラダ(レタス、胡瓜、トマト、貝柱)和風 オレンジ 牛乳	サーターアンダギー (小麦粉、卵、黒糖 ベーキングパウダー 揚げ油) 麦茶	さつま芋ご飯(さつま芋) みそ汁(キャベツ、えのき、人参) 金目鯛の煮付け(金目鯛、生姜) もやしの和え物 (もやし、小松菜、厚揚げ)	さつま芋ご飯
14(土)	BLTサンド(食パン、トマト、レタス、ベーコン エッグケア) コーンスープ(クリームコーン、牛乳、ドライパセリ) 水菜サラダ(水菜、胡瓜、人参)フレンチ バナナ	ツナの炊き込みご飯 (ツナ、人参、舞茸、ひじき) 牛乳	15(日) ジャージャー麺(生中華麺、豚挽肉、人参 チンゲン菜、葱、筍、にんにく、生姜 ごま油) タラモサラダ(じゃが芋、人参、胡瓜 甘塩たらこ)エッグケア	せんべい
16(月)	焼豚チャーハン(焼豚、葱、レタス、赤パプリカ、なると にんにく、生姜、ごま油) スープ(人参、ニラ、きくらげ) 三色ナムル(小松菜、もやし、人参、ごま油) グレープフルーツ	きな粉と白ごまのマフィン (小麦粉、きな粉、牛乳 バター、白すりごま、卵 ベーキングパウダー) 牛乳	ふりかけご飯(鰹節、桜海老) みそ汁(さつま芋、しめじ) ひじきと人参の卵焼き(卵、ひじき、人参) かみかみごぼうサラダ (キャベツ、胡瓜、ごぼう)エッグケア	ふりかけご飯

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(火)	ご飯 みそ汁（白菜、ごぼう、なめこ） 鯖の塩焼き（鯖） 大根と胡瓜のゆかり和え（大根、胡瓜、ゆかり） バナナ	ウインナーロール （食パン、ウインナー エッグケア スライスチーズ） 牛乳	キャロットピラフ（鶏肉、人参 いんげん、バター） スープ（コーン、玉葱、貝柱） トマトマリネ（トマト、黄パプリカ、胡瓜） フレンチ	キャロットピラフ
18(水)	麻婆焼きそば（蒸中華麺、豚挽肉、木綿豆腐、葱 人参、にんにく、生姜、ごま油、みそ、片栗粉） 南瓜と豆のサラダ（南瓜、胡瓜、人参、金時豆） エッグケア オレンジ 牛乳	ジャンバラヤ風ご飯 （鶏肉、玉葱、ピーマン トマト、にんにく、バター オリーブ油） 麦茶	ご飯 コンソメスープ（ベーコン、セロリ、えのき） カジキのレモン風味焼き （カジキ、レモン汁） 切干大根の酢サラダ （切干大根、胡瓜、人参、白ごま）	パウンドケーキ （小麦粉、卵 バター ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ）
19(木)	黒糖パン スープ（水菜、玉葱、人参） チキンのコーンフレーク揚げ（鶏肉、パン粉、卵 コーンフレーク、小麦粉、中濃ソース、揚げ油） パプリカサラダ（レタス、赤パプリカ、黄パプリカ、人参） フレンチ バナナ	ぶどうゼリー （ぶどうジュース、ゼラチン） ビスケット 牛乳	豚ニラにゅうめん （そうめん、豚肉、もやし、ニラ、にんにく） きのこ炒め （キャベツ、しめじ、エリンギ、椎茸）	豚ニラにゅうめん
20(金)	わかめご飯（炊き込みわかめ） スープ（かぶ、かぶの葉、しめじ） カレー風味肉じゃが（豚挽肉、じゃが芋、トマト、玉葱 人参、いんげん、白滝、にんにく、カレー粉） れんこんサラダ（キャベツ、胡瓜、人参、れんこん）和風 りんご	ヨールトタトルス （小麦粉、卵、バター レモン、ヨーグルト ベーキングパウダー） 牛乳	ご飯　とろみスープ（チンゲン菜、きくらげ 黄パプリカ、片栗粉） ささみの中華風ピカタ （ささみ、小麦粉、卵、葱、ごま油） のり和え （もやし、小松菜、人参、刻みのり）	チーズトースト （パン スライスチーズ）
21(土)	鶏肉とキャベツのスパゲティー（スパゲティー、鶏肉 キャベツ、玉葱、人参、にんにく） ごぼうサラダ（ごぼう、大根、人参）エッグケア バナナ 牛乳	塩昆布おにぎり （塩昆布、白ごま） 麦茶	22（日） タコライス（豚挽肉、玉葱、レタス、トマト カレー粉、ケチャップ、中濃ソース 粉チーズ） スープ（人参、舞茸） みかんサラダ（キャベツ、胡瓜、みかん） フレンチ	せんべい
23(月)	ほうれん草パン スープ（貝柱、春雨、チンゲン菜） 鶏肉のレモン醤油ソテー（鶏肉、レモン汁、片栗粉） カリフラワーサラダ（レタス、カリフラワー、人参 黄パプリカ）フレンチ グレープフルーツ	深川めし （あさり、人参、生姜 万能葱） 牛乳	しめじうどん（うどん、豚肉、葱、人参 ほうれん草、しめじ） 白いんげん豆の甘煮（白いんげん豆）	しめじうどん
24(火)	青のりご飯(青のり) みそ汁（南瓜、絹さや、高野豆腐） 豚肉の生姜焼き（豚ロース肉、玉葱、白ワイン 生姜） おかか和え（小松菜、もやし、人参、鰹節） 清美オレンジ	スコーン （小麦粉、バター、卵、牛乳 カッテージチーズ ベーキングパウダー メープルシロップ） 牛乳	ごぼうチャーハン（鶏肉、ごぼう、玉葱 人参、葱、生姜、にんにく） スープ（きくらげ、春雨、コーン） チンゲン菜と卵のナムル （チンゲン菜、卵、白ごま、ごま油）	ごぼうチャーハン
25(水)	ご飯 スープ（切干大根、れんこん、しめじ） カジキの酢豚風（カジキ、茄子、ピーマン、人参、玉葱、生姜 ケチャップ、揚げ油、片栗粉） ささみと大葉のサラダ（キャベツ、胡瓜、人参、大葉、ささみ） 和風 バナナ	桜海老のスパゲティー （スパゲティー、桜海老 人参、玉葱、キャベツ にんにく） 牛乳	豚肉のごまだれ丼（豚ロース肉、キャベツ 白ごま、みそ） もずくスープ（もずく、えのき、万能葱） 茄子のおろし和え （茄子、しめじ、厚揚げ、大根）	豚肉のごまだれ丼
26(木)	みそラーメン（生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、葱 みそ、鶏ガラ、玉葱、りんご、にんにく、生姜、干し椎茸） アスパラのポテトサラダ（じゃが芋、アスパラ、人参 コーン）エッグケア りんご 牛乳	あんみつ （小豆、寒天、グラニュー糖 みかん、バナナ、パイン 黒糖） 麦茶	コンソメライス スープ（アスパラ、貝柱） チキンのトマト煮（鶏肉、玉葱、ホールトマト マッシュルーム） オリエンタルサラダ （レタス、人参、QBBチーズ）フレンチ	レーズンマフィン （小麦粉、卵 牛乳、バター ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ レーズン）
27(金)	焼き鶏丼（鶏肉、キャベツ、生姜、焼きのり、片栗粉） スープ（玉葱、舞茸、ブロッコリー） めかぶ和え（かぶ、胡瓜、めかぶ） オレンジ	カップ肉まん （小麦粉、牛乳、豚挽肉 筍、椎茸、人参、葱 片栗粉 ベーキングパウダー） 牛乳	ご飯　豆乳みそ汁（ベーコン、白菜、豆乳） 鯖の焼き浸し（鯖、生姜） れんこんとちくわのきんぴら （れんこん、ちくわ、人参、ごま油）	ツナケチャトースト （パン、ツナ ケチャップ）
28(土)	きのこカレー（豚肉、人参、玉葱、えのき、しめじ カレールウ、にんにく、生姜） もやしの和風サラダ（もやし、人参、春雨）和風 バナナ 牛乳	アップルパイ （パイ生地、りんご、卵 グラニュー糖） 麦茶	29（日） 親子丼（鶏肉、卵、玉葱、人参、椎茸） みそ汁（大根、油揚げ、わかめ） ハム入り酢の物（ハム、もやし、胡瓜）	せんべい
30(月)	ガパオ風ライス（豚挽肉、玉葱、黄パプリカ、赤パプリカ ピーマン、にんにく、オイスターソース、中濃ソース、バジル） スープ（えのき、人参、白菜） りんごのヨーグルトサラダ（キャベツ、胡瓜、りんご、ヨーグルト） エッグケア オレンジ	そぼろ納豆 （切干大根、挽き割り納豆 青のり） 牛乳	五目焼きそば （蒸中華麺、鶏肉、もやし、人参 小松菜、きくらげ、ごま油、片栗粉） ホットサラダ （じゃが芋、人参、エリンギ、にんにく）	五目焼きそば
31(火)	ご飯 みそ汁（玉葱、小松菜、ごぼう） 鮭のエッグケア焼き（鮭、しめじ、コーン、エッグケア、牛乳） もやしのチャンプルー（もやし、人参、椎茸、木綿豆腐、絹さや） バナナ	ポンデケージョ （白玉粉、小麦粉、牛乳 粉チーズ、ベーコン とろけるチーズ、パセリ） 牛乳	鶏肉の葱みそ焼き丼 （鶏肉、葱、みそ） 清汁（かまぼこ、絹さや、豆腐） 切干大根のさっぱりサラダ （切干大根、人参、ツナ、レモン汁）和風	鶏肉の 葱みそ焼き丼