



# 献立表



令和4年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
2月	魚の味噌焼き (ご飯) キャベツと胡瓜の酢の物 すまし汁	牛乳 チーズ	牛乳 フライドポテト	牛乳 鯖 白味噌 わかめ かまぼこ	白ネギ 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 えのき ネギ	醤油 砂糖 酒 みりん 酢 麩 塩 じゃが芋 油
6金	焼肉 (ご飯) わかめスープ パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ジャムサンド	牛乳 牛肉 白味噌 ごま わかめ 生クリーム	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ もやし にんにく ネギ パイン缶	ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩 食パン 苺ジャム
7土	ナポリタンスパゲティ 牛乳 オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 ウィナー 粉チーズ	玉葱 人参 ビーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティ類 コンソメ ケチャップ 塩 バター
9月	コーンシチュー (パン) 元氣サラダ パナナ	牛乳 チーズ	牛乳 切干おにぎり	牛乳 鶏肉 スキムミルク ハム かつお節 水晶昆布 しらす干し 油揚げ ごま	玉葱 人参 しめじ コーン クリームコーン キャベツ 胡瓜 パナナ 切干大根	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 ローリエ 醤油 酢 砂糖 米 みりん 酒
10火	お弁当の日	牛乳 お菓子	オレンジジュース 手作りプリン	牛乳 卵 生クリーム		オレンジジュース 砂糖 バニラエッセンス
11水	大豆入りお煮付け (ご飯) かきたま汁 オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 豆乳もち	牛乳 牛肉 大豆 卵 豆乳 きな粉	人参 玉葱 牛蒡 いんげん えのき ネギ オレンジ	じゃが芋 油 醤油 砂糖 塩 片栗粉
12木	魚のカレー揚げ (ご飯) スティック胡瓜 ミニトマト ワンタンスープ	牛乳 チーズ	牛乳 ソーダブレッド	牛乳 鯖 卵 豚肉 ヨーグルト	胡瓜 ミニトマト 玉葱 人参 もやし ネギ パイン缶	塩 カレー粉 小麦粉 油 中華だし 醤油 ワンタンの皮 小麦粉 ホットケーキミックス ベーキングパウダー 砂糖 重曹
13金	ビビンバ丼 (ご飯) 味噌汁 パイン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 ごま 味噌 豆腐 わかめ 油揚げ	人参 玉葱 もやし ニラ ネギ パイン缶	ガーリックパウダー ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油
14土	具うどん 牛乳 パナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ	人参 玉葱 ネギ パナナ	うどん麺 醤油 みりん 塩
16月	高野豆腐の卵とじ (ご飯) ミニトマト 味噌汁 ヤクルト	牛乳 チーズ	牛乳 人参マフィン	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 わかめ 味噌	玉葱 人参 竹の子 しめじ ミニトマト ネギ	油 中華だし 塩 醤油 こしょう 酒 みりん ヤクルト ホットケーキミックス バター 砂糖
17火	新じゃがグラタン (パン) スティック胡瓜 トマトスープ 一口ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 五目おにぎり	牛乳 合挽ミンチ とろけるチーズ ベーコン 鶏肉 しらす干し 油揚げ	玉葱 アスパラ 人参 胡瓜 キャベツ トマト トマト缶 パセリ 干し椎茸 牛蒡	じゃが芋 マカロニ コンソメ 小麦粉 バター 塩 こしょう 一口ゼリー 米 砂糖 醤油
18水	煮魚 (ご飯) 胡麻和え 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 かまぼこ すりごま 油揚げ 味噌	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒
19木	食育の日 ピースご飯 焼き魚 ひじきの煮物 五目味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 厚揚げ 味噌 ヨーグルト	グリーンピース 人参 いんげん 干し椎茸 もやし ネギ パナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 酒 塩 油 醤油 みりん 砂糖 蒟蒻
20金	ハヤシライス (ご飯) キャベツとパインのサラダ	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 牛肉 きな粉	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ パイン缶	ハヤシルー 油 塩 こしょう マヨネーズ マカロニ 砂糖
21土	ちゃんぽん 牛乳 オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ オレンジ	中華麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
23月	ポテトオムレツ (わかめご飯) ミニトマト パスタスープ	牛乳 チーズ	牛乳 黒ごまチーズパン	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム とろけるチーズ ベーコン スキムミルク 黒ごま	玉葱 人参 ミニトマト マッシュルーム パセリ	じゃが芋 塩 砂糖 スパゲティ類 コンソメ 塩 こしょう 小麦粉 強力粉 イースト バター
24火	魚のかば焼き風 (ご飯) 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 鯖 ごま 天ぷら 油揚げ 味噌 ベーコン 粉チーズ	生姜 切干大根 人参 キャベツ 玉葱 ネギ	片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん 麩 じゃが芋 バター 塩
25水	ポークビーンズ (ご飯) スナップエンドウのソテー オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ベーコン 卵	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 スナップエンドウ オレンジ りんご	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 ゼリーの素
26木	ビーフカレー (ご飯) 甘酢サラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 みかん缶	じゃが芋 カレールー 酢 砂糖 塩 こしょう 油
27金	鶏の照り焼き (ご飯) マカロニサラダ すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 えのき 玉葱 ネギ レーズン	醤油 砂糖 酒 みりん マカロニ マヨネーズ 塩 蒸しパン粉
28土	ロールサンド 牛乳 パナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 卵 ウィナー	キャベツ パナナ	ロールパン 塩 砂糖 マヨネーズ
30月	リクエストメニュー から揚げ (ご飯) スパサラダ コーンスープ	牛乳 チーズ	牛乳 焼きカレー	牛乳 鶏肉 ハム 合挽ミンチ とろけるチーズ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 コーン 玉葱 クリームコーン ビーマン エリンギ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 スパゲティ類 マヨネーズ コンソメ 米 カレールー
31火	華風炒り豆腐 (ご飯) 春雨スープ パイン	牛乳 お菓子	牛乳 揚げパン	牛乳 豆腐 卵 豚ミンチ ベーコン きな粉	ニラ 竹の子 人参 玉葱 干し椎茸 ほうれん草 パイン	ごま油 醤油 こしょう 中華だし 片栗粉 春雨 塩 コンソメ ロールパン 油 砂糖

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 新緑が美しい季節になりました

子ども達が入所・進級を迎えて1ヶ月が経過し、新入児も少しずつ保育所での生活に慣れ、元気に活動しています。一方で、疲れがたまってきた時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活のリズムも乱れやすい時期なので、健康管理には気を付けたいですね。

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活のリズムを整えてくれる大切な食事です。元気に保育所での生活を送るためにも、「早寝早起き朝ごはん」で生活のリズムを整えましょう。

\*5/30の給食とおやつはらいおん組のリクエストメニューです。



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

給食室・・・福田、上川、稲葉

