献立表

令和5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
1 水	鶏のオレンジ焼き　（ご飯） マカロニサラダ　トマトスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳　鶏肉　ハム　ベーコン　卵	生姜　にんにく　胡瓜　人参　玉葱 キャベツ　トマト　トマト缶　パセリ	醤油　マーマレード　マカロニ　マヨネーズ　塩 じゃが芋　コンソメ　こしょう　小麦粉　バター 砂糖　ベーキングパウダー　アーモンド アーモンド粉
2 木	麻婆豆腐　（ご飯） バンサンスー　オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 フルーツサンド	牛乳　合挽ミンチ　赤味噌　豆腐 ハム　卵　生クリーム	玉葱　人参　干し椎茸　竹の子　ニラ 生姜　にんにく　胡瓜　オレンジ　苺 バナナ	ごま油　中華だし　醤油　塩　砂糖　みりん 片栗粉　春雨　酢　油　食パン
3 金	牛丼　（ご飯） ナムル　煮豆　一口ゼリー	牛乳 お菓子	カルピス ひなあられ	牛肉　かまぼこ　ハム　ごま 金時豆	生姜　玉葱　人参　干し椎茸　えのき ネギ　もやし　胡瓜	油　中華だし　醤油　みりん　砂糖　酒　塩　酢 ごま油　一口ゼリー　カルピス　ひなあられ
4 土	野菜ラーメン 牛乳　バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳　豚肉　ごま	玉葱　人参　もやし　コーン　キャベツ ネギ　バナナ	ラーメン麺　中華だし　醤油　塩　こしょう ごま油
6 月	白菜と肉団子のスープ　（ご飯） 切干大根の胡麻和え　りんご	牛乳 チーズ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳　鶏ミンチ　シーチキン すりごま	ネギ　生姜　玉葱　人参　白菜 干し椎茸　切干大根　胡瓜　りんご	片栗粉　醤油　酒　中華だし　塩　砂糖　米 炊き込みわかめ
7 火	ポテトオムレツ　（ご飯） ミニトマト　野菜スープ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳　鶏ミンチ　卵　生クリーム とろけるチーズ　ごま　ベーコン	玉葱　人参　ミニトマト　キャベツ パセリ	じゃが芋　塩　砂糖　酢　醤油　コンソメ
8 水	魚の香味焼き　（ご飯） 昆布和え　かきたま汁　いちご	牛乳 お菓子	牛乳 ぽてもち	牛乳　鰆　塩昆布　卵	にんにく　白菜　人参　胡瓜 ほうれん草　玉葱　苺	醤油　みりん　酒　塩　オリーブ油　片栗粉 じゃが芋　バター　砂糖
9 木	お別れ会　鶏の唐揚げ　（ご飯） ポテトサラダ　味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ブルーベリーと チーズのケーキ	牛乳　鶏肉　ハム　油揚げ 味噌　卵　クリームチーズ	生姜　にんにく　人参　胡瓜　コーン キャベツ　玉葱　ネギ	酒　塩　こしょう　片栗粉　油　じゃが芋 マヨネーズ　酢　砂糖　ホットケーキミックス バター　ポッカレモン　ブルーベリージャム
10 金	ポークカレー　（ご飯） 元気サラダ　ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 揚げパン	牛乳　豚肉　とろけるチーズ ハム　かつお節　水晶昆布 ヨーグルト　きな粉	玉葱　南瓜　人参　グリーンピース 生姜　にんにく　りんご　キャベツ 胡瓜　コーン	じゃが芋　小麦粉　バター　ソース　カレー粉 塩　醤油　ケチャップ　油　ローリエ 鶏ガラだしの素　酢　砂糖　ロールパン
11 土	焼きそば 牛乳　バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳　豚肉　かまぼこ　天ぷら 竹輪	キャベツ　人参　もやし　玉葱　ネギ バナナ	焼きそば麺　ソース　油
13 月	魚のフライタルタルソースかけ　（ご飯） 即席漬け　味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳　鰆　卵　ごま　油揚げ わかめ　味噌　ウインナー とろけるチーズ	らっきょう　パセリ　キャベツ　人参 胡瓜　大根　ネギ　ピーマン　トマト コーン	塩　小麦粉　パン粉　油　酢　砂糖　マヨネーズ 醤油　餃子の皮　ケチャップ
14 火	お弁当の日	牛乳 お菓子	牛乳 スイートポテト	牛乳　生クリーム　卵		さつま芋　砂糖　バター
15 水	ハンバーグ　（ご飯） 人参グラッセ　コーンスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 スノーボール	牛乳　合挽ミンチ　卵　ベーコン	玉葱　人参　コーン　クリームコーン	パン粉　塩　こしょう　油　ケチャップ　砂糖 ポッカレモン　コンソメ　ホットケーキミックス アーモンド粉　バター
16 木	親子丼　（ご飯） 甘酢和え　オレンジ	牛乳 チーズ	野菜ジュース お菓子	牛乳　鶏肉　かまぼこ　卵	玉葱　人参　しめじ　えのき　ネギ 大根　オレンジ	油　塩　砂糖　醤油　みりん　片栗粉　酢 野菜ジュース
17 金	食育の日　五目寿司　照り焼きチキン スティック胡瓜　すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 ココアケーキ	牛乳　しらす干し　かまぼこ　卵 焼き海苔　でんぶ　鶏肉　豆腐 生クリーム	干し椎茸　かんぴょう　牛蒡　人参 いんげん　生姜　にんにく　胡瓜 えのき　玉葱　ネギ	米　酢　砂糖　塩　醤油　油　酒　みりん ホットケーキミックス　バター　ココア
18 土	スパゲティーミートソース 飲むヨーグルト　オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	合挽ミンチ　粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱　人参　エリンギ　しめじ マッシュルーム　トマト　トマト缶 パセリ　オレンジ	スパゲティー麺　バター　コンソメ　塩　砂糖 ケチャップ　油　ソース
20 月	ハヤシライス　（ご飯） コロコロサラダ　ヤクルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳　牛肉　豚肉	玉葱　人参　しめじ　えのき マッシュルーム　トマト缶　胡瓜 コーン	油　ハヤシルー　酢　砂糖　塩　こしょう ヤクルト
22 水	ポテトグラタン　（パン） ミニトマト　フランクフルトスープ　りんご	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツゼリー	牛乳　鶏肉　生クリーム とろけるチーズ　フランクフルト	玉葱　人参　ミニトマト　パセリ　りんご バナナ　パイン缶　もも缶　みかん缶	じゃが芋　マカロニ　小麦粉　バター　コンソメ 塩　パン粉　こしょう　ゼリーの素
23 木	豚の生姜焼き　（ご飯） 南瓜サラダ　味噌汁　いちご	牛乳 ゼリー	牛乳 フレンチトースト	牛乳　豚肉　わかめ　味噌　卵	生姜　南瓜　人参　胡瓜　コーン 玉葱　ネギ　苺	醤油　みりん　砂糖　酒　マヨネーズ　塩　麩 食パン　バター　バニラエッセンス
24 金	魚の味噌煮　（ご飯） おかか和え　すまし汁	牛乳 チーズ	牛乳 あべかわバナナ	牛乳　鯖　味噌　かつお節　豆 腐　わかめ　きな粉	生姜　キャベツ　胡瓜　人参　えのき 玉葱　ネギ　バナナ	砂糖　醤油　みりん　酒　塩
25 土	卒園式　具うどん 牛乳　バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳　鶏肉　かまぼこ	玉葱　人参　ネギ　バナナ	うどん麺　塩　醤油　みりん
27 月	竹輪の二色揚げ　（ご飯） 胡麻酢和え　味噌汁　りんご	牛乳 お菓子	牛乳 お好み焼き	牛乳　竹輪　卵　青のり 粉チーズ　しらす干し　すりごま 油揚げ　味噌　豆腐　豚ミンチ かつお節	ほうれん草　人参　玉葱　ネギ　りんご キャベツ　もやし	小麦粉　カレー粉　油　酢　砂糖　醤油　塩 じゃが芋　お好み焼き粉　ソース
28 火	ローストチキン　（ご飯） シルバーサラダ　コンソメスープ	牛乳 チーズ	牛乳 もちもちきな粉 ドーナツ	牛乳　鶏肉　ハム　ベーコン　卵 きな粉	にんにく　胡瓜　人参　キャベツ　玉葱 パセリ	塩　酒　バジル粉　春雨　マヨネーズ　酢 砂糖　コンソメ　醤油　ホットケーキミックス 白玉粉　油
29 水	魚の塩焼き　（ご飯） ひじきと大豆の煮物　味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 ウインナーにぎり	牛乳　鯖　大豆　ひじき　油揚げ わかめ　味噌　ウインナー 味付け海苔	人参　いんげん　なめこ　白菜　ネギ	塩　油　醤油　みりん　砂糖　米
30 木	肉じゃが　（ご飯） かきたま汁　オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳　牛肉　卵	玉葱　人参　牛蒡　干し椎茸　えのき ネギ　オレンジ	じゃが芋　蒟蒻　油　塩　醤油　砂糖　みりん 片栗粉
31 金	コーンクリームシチュー　（ご飯） キャベツとりんごのサラダ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	牛乳　鶏肉　スキムミルク	玉葱　人参　しめじ　コーン クリームコーン　キャベツ　胡瓜 りんご	小麦粉　バター　コンソメ　塩　こしょう　油 ローリエ　酢　砂糖　カステラ

※3時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

一年間のまとめの月になりました～卒園・修了おめでとうございます～

今年度も残りわずかとなりました。たくさん食べ、よく寝て元気に過ごして楽しい思い出をたくさんつくりましょう。
今月の給食・おやつはきりん組の子どもたちがリクエストしてくれたメニューになっています。
きりん組にリクエストを尋ねると、それぞれの好きなメニューをいろいろ教えてくれましたよ。
いろいろな献立とともに、保育所での生活を思い出してみる機会にもなるのではないでしょうか。
ひよこ組からいおん組の子どもたちもこの一年で食べられるようになったものなど、
いろいろな成長を感じられることがあったのではないでしょうか。
今月はこの1年間の子ども一人ひとりの育ちを受け止めながら、家庭と保育所の両方で食生活への
振り返りの月にしたいですね。

給食室・・・福田、上川、稲葉

フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参