

2022年05月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
02 — 月 —	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) シルバーサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 はるさめ ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ハム(乳・卵無)	玉ねぎ 人参、きゅうり キャベツ みかん缶、白桃缶 黄桃缶 にんにく	カレールー、酢 ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン こしょう、食塩	ヨーグ 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 220 mg
06 — 金 —	ご飯 プチゼリー 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 いちごジャム ねぎ、りんご しょうが、のり レモン汁、にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	ヨーグ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 8.6 g カルシウム 222 mg
09 — 月 —	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	ヨーグ 牛乳 かしわまんじゅう	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 211 g
10 — 火 —	ご飯 白身魚の塩麴焼き 甘酢和え 飛鳥汁	米 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳、鯛 ◆豆乳、豚肉 ◆きなこ ◆油揚げ みそ、かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 大根 きゅうり ごぼう ねぎ わかめ	塩こうじ 淡口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 食塩	動物ビスケット 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 233 mg
11 — 水 —	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの磯香和え わかめのすまし汁	米 ▲■蒸しパンミックス 三温糖 片栗粉	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐 ◆チーズ ▲バター かつおぶし	キャベツ 人参、ごぼう 水菜、えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ のり	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ミレービスケット 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 284 mg
12 — 木 —	ご飯 プチゼリー 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え たぬき汁	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、大根 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 塩こしょう	米粉のおやつ 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 9.3 g カルシウム 206 mg
13 — 金 —	ご飯 野菜ゼリー 新茶のかき揚げ 甘酢和え 豚汁	米、■マカロニ ■小麦粉 ぎつまいも 片栗粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、豚肉 ベーコン ちくわ 卵・乳無 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	人参、玉ねぎ キャベツ 大根、きゅうり ピーマン ねぎ、わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、食塩 濃口しょうゆ	ヨーグ 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 207 mg
16 — 月 —	中華丼 春雨の中華スープ りんごゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 はるさめ	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ●卵 ベーコン なると 卵・乳なし	キャベツ 玉ねぎ 人参、もやし ほうれん草 チンゲンサイ しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オイスターソース こしょう	ヨーグ 牛乳 マーラカオ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 224 mg
17 — 火 —	わかめ御飯 プチゼリー 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米 白玉粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ▲チーズ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 みりん	米粉のおやつ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 309 mg
18 — 水 —	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 みそ かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 238 mg

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 — 木 —	ご飯 白身魚の味噌香味焼き 華風和え 切干大根のみそ汁	米 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 さくら みそ ◆油揚げ かつおぶし	もやし、人参 きゅうり、ねぎ 玉ねぎ 切干大根 やきのり わかめ、しょうが	濃口しょうゆ みりん 酢 食塩	動物ビスケット 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 221 mg
20 — 金 —	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ◆食パン 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、人参 水菜、ピーマン ねぎ、わかめ のり、しょうが にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 209 mg
23 — 月 —	ご飯 和風ハンバーグ 人参とツナのしりしり 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉 あぶら	▲牛乳、鶏ひき肉 ◆豆腐、ツナ ◆きなこ ◆おから みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ ねぎ ひじき しょうが	淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 197 mg
24 — 火 —	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 ぶどうゼリー	米 ■麺 卵・乳なし じゃが芋 マロニー 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 豚肉、みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参、キャベツ 三度豆 切干大根 ねぎ、わかめ 青のり	濃口しょうゆ ソース みりん 食塩 こしょう	米粉のおやつ 牛乳 焼きそば	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 237 mg
25 — 水 —	ご飯 鮭のコーン焼き 水菜ともやしのサラダ ミネストローネスープ	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ●卵 ベーコン ツナ ▲バター、みそ	人参、玉ねぎ キャベツ、パセリ トマト缶 クリームコーン もやし、水菜 ごぼう、レーズン	淡口しょうゆ ブイオン、酢 ワイン 塩こしょう 食塩 パセリ	ヨーク 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 224 mg
26 — 木 —	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 なたね油	▲牛乳、さくら ◆豆乳 牛肉 みそ、さつまあげ ◆油揚げ かつおぶし	玉ねぎ 人参 三度豆 ねぎ、あらめ にんにく しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう みりん、	動物ビスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 245 mg
27 — 金 —	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 212 mg
30 — 月 —	ご飯 FMキャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ■なたね油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ 鶏もも肉 ツナ、ベーコン ◆油揚げ ◆すりごま	人参、キャベツ 玉ねぎ、きゅうり コーン わかめ ひじき しょうが	淡口しょうゆ 酢 ブイオン 食塩 パセリ こしょう	ミレービスケット 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 386 g
31 — 火 —	ご飯 さばのみそ煮・鮭の焼き浸(乳児) キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし 鮭	キャベツ 人参 大根 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 253 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 5月26日(木)の鶏の唐揚げは、4月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。