


献立表

2022年5月

港南ひまわり保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	補食
		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	午後おやつ	
2 月 18 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ちくわフレンチ すまし汁、りんご	米、小麦粉、砂糖、バター、油、小町麩	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、花かつお	りんご、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、マーマレード、みずな	しょうゆ、酢、酒、食塩	せんべい 麦茶 クッキー 牛乳	クラッカー 果物 麦茶
6 ・ 20 金	ごはん 魚のごまみそがけ スティック野菜 すまし汁、デコボン	米、砂糖、油、白ごま、小町麩	ヨーグルト、かじき、みそ、花かつお	デコボン、だいこん、きゅうり、もも缶、みかん缶、にんじん、パイン缶、長ねぎ、生わかめ、干しぶどう	みりん、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	クッキー チーズ 麦茶
7 ・ 21 土	ごはん 回鍋肉 みそ汁 バナナ	米、クラッカー、砂糖、油	豚もも肉、みそ、煮干し	キャベツ、果物、バナナ、ピーマン、にんじん、しいたけ、えのき、長ねぎ、生わかめ	酒、しょうゆ	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	
9 ・ 23 月	ごはん 生揚げとトマトの煮込み 春雨スープ りんご	米、小町麩、バター、はるさめ、グラニュー糖、油、小麦粉	牛乳、生揚げ、豚もも肉	りんご、ホールトマト缶、たまねぎ、もやし、にら、グリーンピース(冷凍)、にんにく	コンソメ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、カレー粉、こしょう	ビスケット 牛乳 お麩ラスク 牛乳	クラッカー チーズ 麦茶
10 ・ 24 火	ごはん ポークカレー 和風サラダ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油、白ごま	牛乳、豚もも肉、鶏ささ身、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、粉寒天、しょうが、にんにく	しょうゆ、ウスターソース、酢、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	クッキー 牛乳 牛乳プリン 麦茶	ヨーグルト 麦茶
11 ・ 25 水	ごはん 五目ラーメン ひじきの煮付け いちご	生中華めん、米、小麦粉、しらたき、砂糖、バター、油	牛乳、豚もも肉、さつま揚げ、なるこ	いちご、ほうれんそう、にんじん、えのき、長ねぎ、ひじき、よもぎ	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、こしょう	せんべい 麦茶 よもぎ蒸しパン 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
12 ・ 26 木	ごはん 焼き肉 ゆで野菜、みそ汁 バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖、12日せんべい、26日ホットケーキ粉、バター	豚もも肉、みそ、煮干し、12日チーズ、26日牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、しょうが、にんにく、26日ブルーベリー、レモン果汁、レモン	しょうゆ、酒、みりん	クラッカー 牛乳 12日:せんべい、チーズ、麦茶 26日:レモンケーキ、牛乳	クラッカー 果物 麦茶
13 ・ 27 金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き グリーンアスパラ すまし汁、デコボン	米、食パン、マヨネーズ、バター、砂糖	牛乳、鮭、絹豆腐、花かつお	デコボン、グリーンアスパラガス、たまねぎ、長ねぎ、生わかめ、パセリ	しょうゆ、食塩、酒、こしょう	ヨーグルト 麦茶 ココアサンド 牛乳	せんべい 果物 麦茶
14 ・ 28 土	ハヤシライス きゅうりのマヨサラダ バナナ	米、じゃがいも、せんべい、マヨネーズ、白ごま、コーンスターチ、油	豚もも肉、ちくわ	果物、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、ワイン(赤)、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶	
16 ・ 30 月	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 りんご	米、じゃがいも、砂糖、黒砂糖、油、小町麩、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、ゆであずき、煮干し	りんご、たまねぎ、なす、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、キウイフルーツ、いちご、粉寒天	しょうゆ、みりん	チーズ 麦茶 フルーツあんみつ 牛乳	せんべい 果物 麦茶
17 ・ 31 火	パン ピヤベース もやしサラダ デコボン	じゃがいも、パン、米、マヨネーズ、油	白身魚、かまぼこ	デコボン、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶、キャベツ、セロリー、グリーンピース、長ねぎ、ピーマン、にんにく、こんぶ(だし用)	ワイン(白)、コンソメ、酒、食塩、カレー粉、こしょう	クラッカー 牛乳 グリーンピースごはん 麦茶	クッキー チーズ 麦茶
19 木	ごはん 中華炒め みそ汁 いちご	じゃがいも、米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚もも肉、絹豆腐、みそ、煮干し	いちご、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、生わかめ、パセリ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	ブルーン 牛乳 ふかし芋 牛乳	クラッカー 果物 麦茶

*午前おやつは乳児のみ付きます。
*献立は都合により変更する場合があります。



今月の平均栄養給与量	
エネルギー	たんぱく質
脂質	カルシウム
鉄	ビタミンA
ビタミンB1	ビタミンB2
ビタミンC	塩分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	401 kcal	17.0g	13.6g	220mg	1.6mg	126μg	0.29mg	0.31mg	26mg	1.5g
幼児	455 kcal	18.8g	14.2g	192mg	2.0mg	131μg	0.34mg	0.29mg	31mg	1.7g