令和４年度

# ５　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　松江おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ）<br>血や肉をつくる | 熱や力となる | 体の調子をよくする |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ２・１６ | 月 | ハヤシライス<br>シーザーサラダ<br>卵スープ<br>みかんゼリー | 牛乳<br>あんかけうどん | 豚肉、豆腐、かつお節、卵、鶏肉<br>牛乳、チーズ | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ、砂糖<br>クルトン、ゼリー素、うどん | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ<br>きゅうり、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ<br>ひじき、みかん缶、白菜、干しいたけ |
| ６・２０ | 金 | 大豆ミートのから揚げ丼<br>塩こうじサラダ<br>大根と小松菜味噌汁<br>プリン | 牛乳<br>プレーン蒸しパン | 大豆肉、豆腐、かつお節、ツナ、みそ<br>牛乳 | 米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖<br>ごま、ごま油、じゃがいも、プリン素<br>蒸しパンミックス | 玉ねぎ、人参、いんげん、きゃべつ、きゅうり<br>コーン、大根、小松菜、いちご |
| ７・２１ | 土 | 五目チャーハン<br>焼肉サラダ<br>中華風コーンスープ | 牛乳<br>スイートポテト<br>クッキー | ツナ、ハム、豚肉、チーズ、卵、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも<br>バター、クッキー | ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、人参、きゃべつ<br>きゅうり、コーン、ほうれん草 |
| ９・２３ | 月 | ごはん<br>ほっけ塩焼き　　小松菜なめたけ和え<br>鶏肉とさつまいも甘辛煮<br>きゃべつとわかめ味噌汁 | 牛乳<br>ナポリタンスパゲティ | ほっけ、鶏肉、油揚げ、ウインナー、牛乳 | 米、ごま、油、さつまいも、砂糖、スパゲティ | 小松菜、人参、えのき、グリンピース<br>きゃべつ、わかめ |
| １０・２４ | 火 | たけのこごはん<br>ジャージャー豆腐<br>ナムル<br>卵としめじすまし汁　　バナナ | 牛乳<br>ソイドーナツ | 鶏肉、油揚げ、かつお節、豆腐、豚肉<br>みそ、卵、豆乳、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま油、ごま<br>蒸しパンミックス | たけのこ、干しいたけ、人参、グリンピース<br>玉ねぎ、もやし、ほうれん草、きゅうり<br>わかめ、しめじ、バナナ、白いんげん豆 |
| １１・２５ | 水 | 五目うどん<br>生揚げのカレー煮<br>ヨーグルトデザート | 牛乳<br>いなり寿司 | 鶏肉、なると、かつお節、牛乳、生揚げ<br>豚肉、油揚げ | うどん、里いも、砂糖、油、米<br>デザートベース | 大根、人参、ねぎ、小松菜、干しいたけ<br>ブルーベリー |
| １２・２６ | 木 | ごはん<br>鮭の照り焼き　きゃべつおかか和え<br>人参チャンプルー<br>魚めんすまし汁　　清美オレンジ | 牛乳<br>バナナブラウニー | 鮭、かつお節、ツナ、卵、豆腐、魚めん<br>牛乳、豆乳 | 米、砂糖、ごま油、小麦粉、油 | きゃべつ、ほうれん草、人参、コーン<br>玉ねぎ、いんげん、大根、わかめ、オレンジ<br>バナナ |
| １３・２７ | 金 | ごはん<br>チキントマトソース<br>シルバーサラダ<br>コーンとかぶスープ　　牛乳 | お茶<br>カップヨーグルト<br>クラッカー | 鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、ヨーグルト | 米、油、砂糖、小麦粉、スパゲティ、春雨<br>ノンエッグマヨネーズ、クラッカー | 玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー<br>きゅうり、人参、コーン、きゃべつ、かぶ |
| １４・２８ | 土 | ビビンバ丼<br>生揚げかりんとう揚げ<br>チンゲン菜ともやしスープ | 牛乳<br>キャロットケーキ | 豚肉、生揚げ、鶏肉、かつお節、牛乳<br>卵 | 米、油、砂糖、ごま、ごま油、さつまいも<br>蒸しパンミックス、バター | 小松菜、人参、切干大根、もやし、チンゲン菜 |
| １７・３１ | 火 | ごはん<br>八宝菜<br>ヨーグルトサラダ<br>小松菜とハムスープ　　河内晩柑 | 牛乳<br>クッキー | 豚肉、なると、ヨーグルト、ハム、豆腐<br>牛乳、卵 | 米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ<br>バター、小麦粉 | たけのこ、白菜、ねぎ、人参、玉ねぎ<br>チンゲン菜、きゃべつ、ブロッコリー<br>パイン缶、小松菜、きくらげ、河内晩柑 |
| 18 | 水 | ごはん<br>白身魚ずんだ焼　　かぼちゃ甘煮<br>チャプチェ<br>なすと油揚げ味噌汁 | 牛乳<br>マーブルケーキ | 白身魚、ハム、かつお節、みそ、牛乳<br>卵、チーズ、油揚げ | 米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、春雨<br>ごま油、ごま、小麦粉、バター | 枝豆、かぼちゃ、きゃべつ、もやし、ピーマン<br>なす、玉ねぎ |
| 19 | 木 | 豆乳タンタンうどん<br>鮭マヨじゃがグラタン　　トマト<br>バナナ | 牛乳<br>おかかチーズおにぎり | 豚肉、豆腐、みそ、豆乳、鮭、チーズ<br>かつお節、牛乳 | うどん、ごま油、砂糖、ごま、じゃがいも<br>米 | もやし、人参、たけのこ、白菜、ねぎ<br>玉ねぎ、ピーマン、トマト、バナナ |
| お誕生日献立<br>30 | 月 | ぞうさんライス<br>ブロッコリーと新ごぼう味噌ドレッシング<br>もずくスープ<br>バナナ | 牛乳<br>カレーポテトのホットクレープ | 鮭、ウインナー、しらす、チーズ、みそ<br>鶏肉、牛乳、ハム | 米、ごま、じゃがいも、油、ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ、砂糖、クレープ皮 | 人参、レーズン、ブロッコリー、きゅうり<br>ピーマン、ごぼう、もずく、小松菜、バナナ |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | 塩　分（ｇ） | エネルギー(kcal) | たんぱく質（ｇ） | 脂　質（ｇ） |
|---|---|---|---|---|
| ＊３歳未満児 | 1.6 | 467 | 21 | 17 |
| ＊３歳以上児 | 2 | 570 | 24 | 19 |

＊１０時おやつ・・１・２歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。