令和４年度

５　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　西小岩おひさま保育園

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