



こんだてひょう

とのがや保育園

日 曜	献立名	おやつ	主 な 食 材		
			赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 木	ご飯 あじのフライ コンコンサラダ ブロッコリーのポタージュ 麦茶	飲むヨーグルト ふかし芋	あじ 鶏卵 しらす干し 油揚げ 普通牛乳 パルメザンチーズ ドリンクヨーグルト	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 マヨネーズ 三温糖 ごま油 片栗粉 オリーブ油 さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 ブロッコリー
2 金	ご飯 鶏肉とさつまいものレモン醤油煮 白菜のかつお節和えごまサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	麦茶 ゆかりおにぎり	若鶏もも皮なし 削り節 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 調合油 さつまいも 三温糖 マヨネーズ いりごま	たまねぎ レモン果汁 はくさい カットわかめ 葉ねぎ しその葉
5 月	みそすき丼 なすの甘辛炒めせんざりごぼうとベーコンのサラダ 里いもとしめじの清汁 麦茶	牛乳 卵サンド	ぶたかたロース(皮脂無) 焼き豆腐 なたと 甘みそ ベーコン 普通牛乳 鶏卵	しらたき 三温糖 ご飯 調合油 ごま油 和風ドレッシング さといも 食パン ソフトマーガリン マヨネーズ	根深ねぎ たまねぎ しゅんぎ はくさい 生しいたけ なす さやいんげん にんじん まいたけ ごぼう ほんしめじ 葉ねぎ きゅうり
6 火	ご飯 ポークピカタ ごまドレッシングサラダ 根菜スープ 麦茶	飲むヨーグルト キャロットドーナツ	ぶたロース(赤肉) 鶏卵 ロースハム ドリンクヨーグルト 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 いりごま じゃがいも 三温糖	トマトケチャップ パセリ キャベツ きゅうり ミントマト だいこん たまねぎ にんじん
7 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里いもの煮物 さやえんどうと豆腐の清汁 麦茶	牛乳 きなこクッキー	さけ 淡色辛みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳 きな粉	精白米 調合油 三温糖 有塩バター さといも 薄力粉 砂糖	キャベツ にんじん りょくとうも やし たまねぎ こまつな さやえんどう
8 木	ご飯 まりあげ ほうれん草の納豆和え なす・えのきの味噌汁	麦茶 そばめし	木綿豆腐 若鶏もも皮なし 鶏卵 納豆 削り節 淡色辛みそ ぶたひき肉	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 中華めん	にんじん たまねぎ しその葉 しょうが ほうれん草 りょくとうも やし なす えのきたけ トマトケチャップ
9 金	ブロッコリーカルボナーラ スパゲティー 豆腐のタラマヨ焼き ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	麦茶 とりごぼうおにぎり	ベーコン 調整豆乳 鶏卵 生クリーム パルメザンチーズ 木綿豆腐 たらこ 鶏ひき肉	マカロニ・スパゲティ 有塩バター マヨネーズ 調合油 精白米 三温糖	たまねぎ ブロッコリー コーン缶詰クリーム 焼きのり ほうれん草 りょくとうも やし コーン缶詰粒 にんじん パセリ ごぼうしょうが
10 土	ご飯 カレイのみぞれ煮 ひじきとサツマイモの炒り煮 豚汁 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	まがれい 油揚げ 焼き竹輪 ぶたもも(皮脂無) 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 さつまいも 調合油 三温糖 生いも板こんにゃく さといも いりごま	ほんしめじ だいこん ゆず果汁 ひじき にんじん さやえんどう ごぼう 葉ねぎ カットわかめ
12 月	パンプキン食パン キャベツとベーコンのソテー サツマイモのそぼろかけ コーンクリームシチュー	麦茶 ほうとう	ベーコン 鶏ひき肉 若鶏もも皮なし 普通牛乳 油揚げ ぶたもも(皮脂無) 赤色辛みそ	食パン ごま油 さつまいも 三温糖 調合油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ゆでうどん	くりかぼちゃ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン缶詰粒 はくさい だいこん
13 火	ご飯 れんこんバーグ ブロッコリーのしらす和え なめこの雪見みそしる 麦茶	牛乳 メープルマッシュ マロマフィン	ぶたひき肉 鶏ひき肉 パルメザンチーズ しらす干し 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 調合油 三温糖 薄力粉 有塩バター メープルシロップ マッシュマロ	れんこん ブロッコリー だいこん なめこ
14 水	親子どん もやしのごま酢和え じゃがいも・生揚げ・人参の味噌汁 麦茶	牛乳 大学いも	若鶏もも皮なし 鶏卵 焼き竹輪 生揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 いりごま じゃがいも さつまいも 調合油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ りょくとうも やし
15 木	ご飯 あじのフライ コンコンサラダ ブロッコリーのポタージュ	麦茶 豚しゃぶ雑炊	あじ 鶏卵 しらす干し 油揚げ 普通牛乳 パルメザンチーズ ぶたロース(脂身)	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 マヨネーズ 三温糖 ごま油 片栗粉 オリーブ油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 ブロッコリー 根深ねぎ
16 金	みそすき丼 なすの甘辛炒めせんざりごぼうとベーコンのサラダ 里いもとしめじの清汁 麦茶	牛乳 トマトチーズ蒸しパン	ぶたかたロース(皮脂無) 焼き豆腐 なたと 甘みそ ベーコン 普通牛乳 鶏卵 脱脂粉乳 プロセスチーズ	しらたき 三温糖 ご飯 調合油 ごま油 和風ドレッシング さといも 薄力粉	根深ねぎ たまねぎ しゅんぎ はくさい 生しいたけ なす さやいんげん にんじん まいたけ ごぼう ほんしめじ 葉ねぎ トマトジュース

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

17	土	ご飯 鶏肉とさつまいものレモン醤油煮 白菜のかつお節和えごまサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	若鶏もも皮なし 削り節 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 さつまいも 三温糖 マヨネーズ いりごま	たまねぎ レモン果汁 はくさい カットわかめ 葉ねぎ
19	月	ご飯 ポークピカタ キャベツのりサラダ 根菜スープ 麦茶	飲むヨーグルト ゴマチーズケーキ	ふたローズ(赤肉) 鶏卵 ドリンクヨーグルト プロセスチーズ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま 有塩バター 砂糖	トマトケチャップ パセリ キャベツ にんじん 焼きのり だいこん たまねぎ
20	火	ブロッコリーカルボナーラ スパゲティ 豆腐のタラマヨ焼き ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	麦茶 ツナピラフ	ベーコン 調整豆乳 鶏卵 生クリーム パルメザンチーズ 木綿豆腐 たらこ まぐろ味付け 缶詰	マカロニ・スパゲティ 有塩バター マヨネーズ 調合油 精白米	たまねぎ ブロッコリー コーン缶詰 クリーム 焼きのり ほうれん草 じゃがいも やし コーン缶詰粒 にんじん パセリ
21	水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里いもの煮物 さやえんどうと卵の清汁 麦茶	牛乳 かぼちゃのチーズ焼き	さけ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 ベーコン プロセスチーズ	精白米 調合油 三温糖 有塩バター さといも じゃがいも	キャベツ にんじん りょくとうもやし たまねぎ こまつな さやえんどう
22	木	ご飯 タンドリーチキン フライドポテト マカロニサラダ オニオングラタンスープ 麦茶	牛乳 デコレーションカップケーキ	若鶏もも皮なし プレーンヨーグルト ロースハム ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳 鶏卵 ホイップクリーム	精白米 じゃがいも 調合油 マカロニ・スパゲティ フレンチドレッシング マヨネーズ 食パン 薄力粉 三温糖 有塩バター	たまねぎ にんにく サニーレタス ミニトマト きゅうり みかん 缶詰 りんご缶詰 パインアップル缶詰
23	金	天皇誕生日				
24	土	ご飯 カレイのみぞれ煮 ひじきとサツマイモの炒り煮 豚汁 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	まがれい 油揚げ 焼き竹輪 ぶたもも(皮脂無) 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 さつまいも 調合油 三温糖 生いも板こんにゃく さといも いりごま	ほんしめじ だいこん ゆず果汁 ひじき にんじん さやえんどう ごぼう 葉ねぎ カットわかめ
26	月	ご飯 チキンカレー キャベツとベーコンのソテー チンゲン菜・まいたけのスープ 麦茶	タイプーエン	鶏もも皮なし プレーンヨーグルト ベーコン さくらえび煮干し ぶたローズ(赤肉)	精白米 調合油 じゃがいも ごま油 緑豆はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ まいたけ りょくとうもやし
27	火	野菜たっぷり煮かつ丼 もやしのごま酢和え じゃがいも・生揚げ・人参の味噌汁 麦茶	牛乳 きなこマカロニ	ふたローズ(赤肉) 鶏卵 調整豆乳 凍り豆腐 焼き竹輪 生揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 きな粉	薄力粉 パン粉 調合油 三温糖 いりごま じゃがいも マカロニ・スパゲティ	たまねぎ にんじん 根深ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし 葉ねぎ
28	水	ご飯 れんこんバーグ ブロッコリーのしらす和え なめこの雪見みそしる 麦茶	飲むヨーグルト コーンフレーククッキー	ぶたひき肉 鶏ひき肉 パルメザンチーズ しらす干し 淡色辛みそ ドリンクヨーグルト 鶏卵	精白米 調合油 三温糖 薄力粉 コーンフレーク 有塩バター	れんこん ブロッコリー だいこん なめこ
29	木	休園日				
30	金	休園日				
31	土	休園日				

☆今月の平均給与栄養量☆乳児

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	518	19.8	14.9
保育園における食事摂取基準	480	12~24	11~26

☆今月の平均給与栄養量☆幼児

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	647	24.8	18.6
保育園における食事摂取基準	559	14~28	12~18

☆献立は都合により一部変更する場合があります。