



# 2022年5月 どんぐりこども園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
						午後おやつ	Kcal	g	g	mg	g
2	月	二色丼 ナムル わかめスープ	米	鶏肉	人参	麦茶	502	17.9	17.2	213	1.0
			砂糖・油	鮭・大豆ミート	キャベツ	パイ	Kcal	g	g	mg	g
6	金	大豆ミートのカレーライス ひじきサラダ ゼリー	米・押麦	大豆ミート	玉ねぎ	麦茶	454	13.7	11.2	234	1.6
			じゃが芋・油	ひじき・豆乳	キャベツ・人参	クラッカー	Kcal	g	g	mg	g
7	土	高野豆腐のそぼろあんかけ丼 こぶき芋 わかめと鮭の味噌汁	米	高野豆腐・豚肉	人参	麦茶	386	12.0	8.1	134	0.8
			油・砂糖・片栗粉	青のり	玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
9	月	わかめご飯 松風焼き 切干大根のサラダ 高野豆腐とキャベツのずまし汁	わかめご飯の素	玉ねぎ・切干大根	麦茶	474	17.8	16.1	192	1.2	
			パン粉	豚肉・鶏肉	人参・コーン	パイ	Kcal	g	g	mg	g
10	火	麦ご飯 鮭の風味煮 小松菜のおかか和え 春野菜の豚汁	米・押麦	鮭・かつお節	生姜・小松菜・キャベツ	麦茶	1224	105.1	10.9	134	1.3
			砂糖	豚肉	だけのこ・こぼろ	アスバラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g
11	水	ご飯 厚揚げのカラー炒め 荳わかめサラダ 鮭とえきのすまし汁	米	厚揚げ	玉ねぎ・人参	麦茶	481	17.8	13.5	271	1.0
			油・カレー粉・砂糖・片栗粉	豚肉	にら・もやし	Caせんべい	Kcal	g	g	mg	g
12	木	食パン じゃが芋のミートグラタン 白菜としめじのスープ りんご	食パン	豚肉	玉ねぎ・コーン・パセリ	麦茶	337	14.7	10.4	106	14.7
			じゃが芋・油	チーズ	白菜・しめじ	星たべよ	Kcal	g	g	mg	g
13	金	ご飯 ひじき入りつくね 納豆和え 切干大根の味噌汁	米	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・生姜	麦茶	726	84.4	14.1	116	0.8
			片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	もやし・人参・小松菜	クラッカー	Kcal	g	g	mg	g
14	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋の味噌汁 オレンジ	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	453	13.2	17.5	367	1.4
			ごま油	味噌	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
16	月	ご飯 麻婆豆腐 ピーフンの中華サラダ わかめスープ	米	豚肉・豆腐	人参・ねぎ	麦茶	527	19.7	18.3	287	1.1
			片栗粉・ピーフン	きくらげ・なると	にら・きゅうり	パイ	Kcal	g	g	mg	g
17	火	ご飯 鶏肉のきじ焼き ほうれん草としめじのソテー 野菜スープ	米・グチャップ	鶏肉	ほうれん草・しめじ	麦茶	393	14.3	9.7	157	1.2
			片栗粉・ソース	コーン	人参・キャベツ	アスバラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g
18	水	ご飯 豚肉とがんものうま煮 キャベツともやしのごま和え かぼちゃの味噌汁	米	がんもどき	玉ねぎ・人参・いんげん	麦茶	463	18.8	15.6	273	1.2
			油・砂糖	豚肉	キャベツ・もやし	Caせんべい	Kcal	g	g	mg	g

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

\*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ有）となっております。

\*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
						午後おやつ	Kcal	g	g	mg	g
19	木	麦ご飯 鮭のかば焼き 春雨サラダ のっぺい汁	米・押麦	鮭	生姜・きゅうり・人参	麦茶	461	15.9	12.4	307	1.2
			片栗粉・油・砂糖・香辛料	大根	キャベツ	星たべよ	Kcal	g	g	mg	g
20	金	大豆ミートのカレーライス ひじきサラダ ゼリー	米・押麦	大豆ミート	玉ねぎ	麦茶	484	14.1	11.2	237	1.6
			じゃが芋・油	ひじき	キャベツ・人参	クラッカー	Kcal	g	g	mg	g
21	土	高野豆腐のそぼろあんかけ丼 こぶき芋 わかめと鮭の味噌汁	米	高野豆腐・豚肉	人参	麦茶	386	12.0	8.1	134	0.8
			油・砂糖・片栗粉	青のり	玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
23	月	わかめご飯 松風焼き 切干大根のサラダ 高野豆腐とキャベツのずまし汁	わかめご飯の素	玉ねぎ・切干大根	麦茶	474	17.8	16.1	192	1.2	
			パン粉	豚肉・鶏肉	人参・コーン	パイ	Kcal	g	g	mg	g
24	火	麦ご飯 鮭の風味煮 小松菜のおかか和え 春野菜の豚汁	米・押麦	鮭・かつお節	生姜・小松菜・キャベツ	麦茶	733	104.6	10.8	131	1.3
			砂糖	豚肉	だけのこ・こぼろ	アスバラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g
25	水	ご飯 厚揚げのカラー炒め 荳わかめサラダ 鮭とえきのすまし汁	米	厚揚げ	玉ねぎ・人参	麦茶	492	17.6	13.6	277	1.2
			油・カレー粉・砂糖・片栗粉	豚肉	にら・もやし	Caせんべい	Kcal	g	g	mg	g
26	木	食パン じゃが芋のミートグラタン 白菜としめじのスープ りんご	食パン	豚肉	玉ねぎ・コーン・パセリ	麦茶	337	14.7	10.4	106	14.7
			じゃが芋・油	チーズ	白菜・しめじ	星たべよ	Kcal	g	g	mg	g
27	金	ご飯 ひじき入りつくね 納豆和え 切干大根の味噌汁・ゼリー	米	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・生姜	麦茶	445	16.5	14.6	256	0.8
			片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	もやし・人参・小松菜	クラッカー	Kcal	g	g	mg	g
28	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋の味噌汁 オレンジ	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	453	13.2	17.5	367	1.4
			ごま油	味噌	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
30	月	ご飯 麻婆豆腐 ピーフンの中華サラダ わかめスープ	米	豚肉・豆腐	人参・ねぎ	麦茶	512	19.7	17.8	263	1.2
			片栗粉・ピーフン	きくらげ・なると	にら・きゅうり	パイ	Kcal	g	g	mg	g
31	火	ご飯 鶏肉のきじ焼き ほうれん草としめじのソテー 野菜スープ	米・グチャップ	鶏肉	ほうれん草・しめじ	麦茶	371	14.3	9.3	205	1.2
			片栗粉・ソース	コーン	人参・キャベツ	アスバラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	521	29.4	13.3	208	1.6
3歳以上児	542	20.3	16.6	268	1.4

