



立売堀敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	火		筍ご飯/鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	筍、油揚げ、人参、酒、みりん、醤油/鮭、塩、サラダ油 ひじき、竹輪、人参、白滝、大豆、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 キャベツ、小松菜、青ねぎ、味噌	フライドポテト ●牛乳 フライドポテト、サラダ油、塩、青のり
2	水		麻婆丼 カニカマサラダ サンラータン	豆腐、豚肉、玉葱、にら、青ねぎ、サラダ油、醤油、オイスターソース、甜麺醬、味噌、酒、三温糖、鶏がら、片栗粉 カニカマ、胡瓜、人参、キャベツ、コーン、サラダ油、ごま油、酢、醤油、塩 鶏肉、白菜、人参、筍、干椎茸、春雨、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳 寒天、三温糖、オレンジジュース、 リンゴジュース、フルーツカクテ
3	木	入園式	中華風ローストチキン/添野菜 コーンサラダ みそ汁	鶏肉、玉葱、生姜、にんにく、みりん、醤油、胡麻、ごま油/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 コーン、キャベツ、人参、胡瓜、酢、サラダ油、塩、醤油 厚揚げ、もやし、青ねぎ、味噌	大学芋 ●牛乳 さつま芋、サラダ油、上白糖
4	金	慣らし保育	ゆかりご飯/肉じゃが ポン酢和え みそ汁	ゆかり/豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、干椎茸、いんげん、みりん、酒、三温糖、醤油、サラダ油 竹輪、キャベツ、人参、胡瓜、えのき、ポン酢、三温糖、ごま油 ほうれん草、大根、味噌	おはぎ(春色) ●牛乳 もち米、食紅、こしあん、三温糖
5	土		ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒、塩 豆腐シューマイ 黄桃缶	チョコバナナ風蒸しパン ●牛乳 バナナ、ココア、おから、上白糖、 HM、BP、豆乳、サラダ油
6	日				
7	月		鶏肉のマーメレード焼き/添野菜 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、マーメレードジャム、醤油/ほうれん草、醤油、三温糖 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、酢、サラダ油、醤油、塩 しめじ、南瓜、玉葱、パセリ、コンソメ、塩	マカロニーさな粉和ス ●牛乳 マカロニ、きな粉、三温糖、塩
8	火		鱈のおろし煮 磯和え みそ汁	鱈、片栗粉、サラダ油、大根、みりん、三温糖、酒、醤油 海苔、ほうれん草、人参、白菜、醤油、みりん、三温糖 じゃが芋、玉葱、小松菜、味噌	おからクッキー ●牛乳 HM、おから、上白糖、サラダ油、豆乳
9	水		豚肉のブルコギ炒め パンサンスウ サムゲタン風スープ	豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春雨、生姜、にんにく、みりん、醤油、上白糖、ごま油 カニカマ、胡瓜、人参、もやし、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏肉、大根、干椎茸、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら、塩	シナモン揚げパン ●牛乳 無塩NEGロール、シナモン、 グラニュー糖、サラダ油
10	木	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	しっぱくうどん 春巻き フルーツ	うどん、鶏肉、蒲鉾、大根、人参、里芋、油揚げ、干椎茸、青ねぎ、醤油、みりん、酒 春巻き、サラダ油 みかん缶	中華おこわ ●牛乳 豚肉、もち米、干椎茸、人参、鶏がら、醤油、酒、生姜、ごま油
11	金	シーツ交換 (りす・いぬ)	豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ みそ汁	豚肉、牛蒡、白滝、人参、玉葱、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 ツナ、胡瓜、キャベツ、大根、人参、酢、サラダ油、醤油、塩 しめじ、もやし、油揚げ、青ねぎ、味噌	豆腐ドーナツ ●牛乳 豆腐、HM、豆乳、きな粉、三温糖、サラダ油
12	土	弁当日	えび入りピラフ ウィンナーソテー コンソメスープ	えび、玉葱、人参、チンゲン菜、サラダ油、塩、コンソメ 小松菜、燻製ウィンナー、玉葱、塩、コンソメ、サラダ油 人参、キャベツ、えのき、パセリ、コンソメ、塩	●牛乳 じゃが芋、ハム、チーズ、醤油 片栗粉、塩、有塩バター、
13	日				
14	月	体育遊び 乳児懇談	鶏肉の唐揚げ/添野菜 コールスローサラダ みそ汁	鶏肉、生姜、醤油、みりん、酒、片栗粉、サラダ油/もやし、鶏がら、塩、胡麻油 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン、パセリ、酢、サラダ油、塩、醤油 大根、人参、油揚げ、青ねぎ、味噌	●ツナサンド ●牛乳 食パン、ツナ、マーガリン、マヨドレ、三温糖
15	火		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖、サラダ油 じゃが芋、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ、三温糖、塩 厚揚げ、キャベツ、青ねぎ、味噌	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳 HM、BP、ヨーグルト、上白糖、 サラダ油、スキムミルク、 マーメレードジャム
16	水		★●パン/フルーツ ●クリームシチュー じゃこ・ひじきのサラダ	パン/バナナ 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、サラダ油、スキムミルク、牛乳、ルウ じゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、酢、塩、醤油、サラダ油	●シリアルクッキー ●牛乳 乳 HM、無塩バター、上白糖、 生乳、コーンフレーク、ココア
17	木		菜飯/鯖の梅煮 酢の物 けんちん汁	菜飯の素、胡麻/鯖、梅肉、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油 カニカマ、胡瓜、大根、人参、酢、三温糖、醤油 鶏肉、牛蒡、人参、干椎茸、油揚げ、塩、醤油、酒	★●キャロットケーキ ●牛乳 人参、薄力粉、鶏卵、BP、 有塩バター、三温糖、牛乳、 スキムミルク

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	金	E～たいむ きりん習字	ミートスパゲティ 大豆サラダ フルーツ	スパゲティ、牛肉、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、カットトマト缶、ケチャップ、コンソメ、にんにく、サラダ油、上新粉、パセリ 大豆、キャベツ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油 オレンジ	玄米鮭おにぎり ●牛乳 玄米、塩、鮭、胡麻、酒
19	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ/ゼリー	豚肉、玉葱、人参、小松菜、青ねぎ、サラダ油、塩、醤油、鶏がら、ごま油 ツナ、胡瓜、人参、もやし、コーン、酢、三温糖、醤油、鶏がら、ごま油 豆腐、玉葱、青ねぎ、胡麻、鶏がら、酒、醤油、塩/ミニゼリー	★●どら焼き ●牛乳 HM、こしあん、みりん、 三温糖、牛乳、スキムミルク、 鶏卵
20	日				
21	月	体育遊び 幼児懇談	●肉団子の野菜あんかけ ナムル わかめスープ	肉団子、人参、玉葱、ピーマン、三温糖、みりん、塩、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉 ハム、もやし、人参、胡瓜、ごま油、醤油、三温糖、胡麻 わかめ、大根、醤油、鶏がら、塩、酒、ごま油、胡麻	●マシュマロおこし ●牛乳 マシュマロ、無塩バター、 コーンフレーク
22	火		★おから入りひじきハンバーグ/添野菜 おかか和え みそ汁	牛肉、豚肉、玉葱、パン粉、おから、ひじき、鶏卵、塩、ケチャップ、三温糖、ウスターソース/ミニトマト かつお節、ほうれん草、白菜、人参、みりん、三温糖、醤油 南瓜、しめじ、青ねぎ、味噌	いなり寿司 ●牛乳 すし揚げ、みりん、三温糖、醤油、 酢、塩、じゃこ、ゆかり、胡麻
23	水		鯛の唐揚げオニオンソース じゃこサラダ 豚汁	鯛、片栗粉、サラダ油、玉葱、生姜、上白糖、醤油、酒、みりん じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 豚肉、牛蒡、大根、さつま芋、人参、青ねぎ、味噌	★●フレンチトースト ●牛乳 食パン、鶏卵、牛乳、三温糖、 有塩バター、スキムミルク
24	木	進級写真 シーツ交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	★●パン/フルーツ チキンのトマト煮 ハムサラダ	パン/パイン缶 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、サラダ油、トマト缶、コンソメ、塩、ケチャップ ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、醤油、塩	★●ボバケーキ ●牛乳 ほうれん草、薄力粉、鶏卵、 BP、有塩バター、豆乳ホイップ、 三温糖、スキムミルク
25	金	E～たいむ きりん 習字 シーツ交換 (りす・いぬ)	★鮭寿司 ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁	鮭、胡瓜、大葉、胡麻、錦糸卵、酢、三温糖、塩、海苔 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん、ごま油、醤油、三温糖、みりん 白玉麴、わかめ、三つ葉、醤油、塩、酒	★お好み焼き ●牛乳 お好み焼き粉、豚肉、キャベツ、 長芋、鶏卵、竹輪、BP、青のり、 かつお節、お好み焼きソース
26	土	弁当日	焼きそばスパゲッティ ブロッコリーのかにあんかけ みそ汁/ゼリー	スパゲッティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、竹輪、焼きそばソース、サラダ油 ブロッコリー、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、カニカマ 里芋、大根、白菜、青ねぎ、味噌/ミニゼリー	●キャラメルラスク ●牛乳 食パン、グラニュー糖、 豆乳ホイップ
27	日				
28	月	体育遊び 避難訓練	鶏肉の照り焼き/添野菜 キャベツとみかんのサラダ ★コーンと卵のスープ	鶏肉、酒、三温糖、醤油、みりん/ブロッコリー、マヨドレ キャベツ、みかん、胡瓜、人参、レーズン、サラダ油、酢、塩、醤油 鶏卵、クリームコーン、青ねぎ、酒、鶏がら、醤油、塩、片栗粉	★●アメリカンドック ●牛乳 ポールウィンナー、HM、 豆乳、サラダ油
29	火	昭和の日			
30	水	誕生会	チキンカレー グリーンサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、サラダ油、生姜、にんにく、ルウ ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、胡瓜、酢、サラダ油、塩、醤油 ヨーグルト、上白糖	★●バースデーケーキ ●牛乳 スポンジケーキ、豆乳ホイップ、 上白糖、いちご、黄桃缶、 白桃缶、苺ジャム、レモン果汁

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- ・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- ・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- ・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています

朝おやつ・延長用おやつ
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
はたばた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます

今月の一人当たりの栄養素(3歳以

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	575	21.6	16.0	260	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6	16未満
平均	577	23.3	17.3	278	2.2	223	0.35	0.48	23	4.5	1.7