

倉治こども園 きゅうしょくだより (令和5年5月)

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
1月	御飯 豚肉と大根の照り焼き インゲンの和え物 あげのすまし汁	米 豚肉 大根 土生姜 醤油 サラダ油 砂糖 みりん 片栗粉 インゲン 人参 もやし 醤油 砂糖 きざみあげ キャベツ だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★パイン寒天 パイン缶 粉寒天 砂糖
2火	御飯 鶏肉のハーベキューソース ごぼうサラダ 小松菜のスープ	米 鶏肉 ケチャップ ウスターソース トンカツソース レモン汁 サラダ油 ごぼう 人参 マヨネーズ 醤油 小松菜 コーン コンソメ 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★カントリーマアム風 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 パナエッセンス
3水	憲法記念日			
4木	みどりの日			
5金	こどもの日			
6土	スパゲティマトソース 人参のスープ	スパゲティ サラダ油 玉葱 マッシュルーム缶 あらびきウインナー ダイストマト缶 ケチャップ 塩 料理酒 醤油 粉チーズ 人参 じゃがいも コンソメ 醤油		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
8月	御飯 五目卵焼き 白菜のお浸し お麩の味噌汁	米 卵 ツナ缶 玉葱 赤ピーマン キヌサヤ 干椎茸 砂糖 醤油 サラダ油 白菜 人参 きざみあげ 砂糖 醤油 切り麩 ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★レーズン蒸しパン ホットケーキミックス スキムミルク 牛乳 砂糖 レーズン
9火	御飯 ハヤシライス 切干大根の和え物 フルーツ	米 牛肉 玉葱 人参 GP マッシュルーム缶 サラダ油 ハヤシシルク ダイストマト缶 ウスターソース 切干大根 人参 胡瓜 醤油 砂糖 ミカン缶	牛乳 とろべー	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
10水	たけのご飯 エビフライ・ブロッコリー アスパラとコーンの青じそ和え 里芋の味噌汁	米 たけのこ きざみあげ 人参 醤油 料理酒 エビフライ トンカツソース 油 ブロッコリー アスパラ キャベツ コーン ノンオイル青じそドレッシング 里芋 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★ブラウニー ホットケーキミックス 卵 牛乳 無塩バター 砂糖 ココア ホイップクリーム
11木	御飯 鶏肉の唐揚げ さつまいものココロサラダ ウインナーのスープ	米 菜めし 鶏肉 塩 胡椒 土生姜 醤油 料理酒 小麦粉 片栗粉 油 さつまいも MV 塩 胡椒 マヨネーズ あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★コーンフレーク シスコーンBIGフロスト 牛乳
12金	御飯 サワラの香味焼き ほうれん草のボン酢和え 新ごぼうの味噌汁	米 サワラ 砂糖 醤油 料理酒 白ネギ 土生姜 ほうれん草 人参 えのき ボン酢 砂糖 新ごぼう 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★バナナサンド ロールパン ホイップクリーム バナナ
13土	御飯 焼きそば 豆腐のすまし汁	米 細中華 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 サラダ油 焼きそばソース 青のり 豆腐 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
15月	御飯 鶏肉のさつぱり炒め 胡瓜の胡麻ドレ和え 大根の味噌汁	米 鶏肉 塩 玉葱 キャベツ 赤ピーマン 白ネギ サラダ油 レモン汁 中華スープベース 胡瓜 人参 コーン 胡麻ドレッシング 大根 ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★マドレーヌ ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 卵 パナエッセンス
16火	御飯 豚肉の鉄火煮 ブロッコリーの胡麻和え さつまいものすまし汁	米 豚肉 玉葱 人参 サラダ油 味噌 砂糖 醤油 ブロッコリー 人参 白胡麻 砂糖 醤油 さつまいも きざみあげ だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★抹茶サブレ 小麦粉 マーガリン 砂糖 抹茶

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
17水	御飯 サバの塩焼き ひじきとたけのこの煮物 にゅうめん	米 サバ 料理酒 塩 ひじき 人参 たけのこ サラダ油 砂糖 醤油 料理酒 そうめん 本しめじ 人参 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★ポテトスナック フレンチポテト 油 塩
18木	御飯 ミートグラタン トマトのサラダ コーンのスープ	ロールパン 合盛チ 玉葱 人参 マカロニ 塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース 砂糖 シュレットチーズ パン粉 トマト 胡瓜 ワカメ サラダ油 酢 醤油 砂糖 コーン 人参 コンソメ 醤油 粉パセリ	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★ワカメおやき 米 炊き込みワカメ
19金	御飯 鶏肉のバター醤油焼き 小松菜の梅肉和え 玉葱のすまし汁	米 鶏肉 塩 胡椒 料理酒 玉葱 本しめじ 人参 サラダ油 醤油 無塩バター 小松菜 もやし 梅肉 砂糖 醤油 玉葱 キャベツ だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★カルピスゼリー 粉寒天 カルピス 砂糖 黄桃缶
20土	肉うどん フルーツ	うどん 牛肉 玉葱 人参 青葱 だし昆布 だしかつお 醤油 みりん パイン缶		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
22月	ゆかり御飯 鶏肉と里芋の煮物 白菜とえのきの和え物 はんぺんの味噌汁	米 ゆかり 鶏肉 里芋 玉葱 人参 GP サラダ油 砂糖 醤油 白菜 人参 えのき 醤油 砂糖 はんぺん 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★黒糖ちんすこう 小麦粉 砂糖 塩 サラダ油 粉末黒砂糖
23火	御飯 回鍋肉 胡瓜のナムル ニラの中華スープ	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 土生姜 サラダ油 赤だし味噌 砂糖 塩 醤油 料理酒 胡瓜 もやし 白胡麻 塩 胡麻油 ニラ 玉葱 中華スープベース 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★ミカンケーキ ホットケーキミックス 牛乳 マーガリン 砂糖 ミカン缶
24水	御飯 アジフライ 春キャベツのサラダ 若竹汁	米 アジ 料理酒 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース 春キャベツ 人参 コーン ノンオイル和風ドレッシング たけのこ ワカメ だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★ヨーグルト ぼたぼた焼き
25木	御飯 鶏肉の焼き肉炒め ちくわのかりかり炒め ワカメの味噌汁	米 鶏肉 サラダ油 塩 胡椒 チンゲンサイ 玉葱 人参 焼肉のタレ 胡麻油 ちくわ 小麦粉 カレー粉 塩 パン粉 サラダ油 ワカメ もやし だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★お茶 白玉粉 醤油 砂糖 片栗粉
26金	御飯 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの磯和え 湯葉のすまし汁	米 豚肉 厚揚げ 里芋 人参 サラダ油 砂糖 醤油 ブロッコリー えのき 人参 砂糖 醤油 焼きごみり 平ゆば 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★マカロニあべかわ マカロニ きな粉 砂糖 塩
27土	御飯 味噌ラーメン フルーツ	細中華 豚肉 白菜 玉葱 青葱 胡椒 みりん 味噌 中華スープベース 黄桃缶		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
29月	御飯 鶏肉の漬け焼き キャベツのボン酢和え ほうれん草のすまし汁	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん キャベツ えのき 人参 ボン酢 砂糖 ほうれん草 切り麩 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★イチゴマフィン ホットケーキミックス 牛乳 BP 砂糖 無塩バター イチゴジャム
30火	御飯 八宝菜 高野豆腐の中華煮 春雨の中華スープ ウインナーカレーライス	米 豚肉 白菜 玉葱 人参 たけのこ ピーマン 干椎茸 ムキエビ 片栗粉 サラダ油 料理酒 醤油 中華スープベース 塩 高野豆腐 人参 キヌサヤ 中華スープベース 醤油 砂糖 みりん 春雨 ニラ 中華スープベース 醤油 ウインナーカレーライス 玉葱 じゃがいも 人参 カレールウ ニンニク	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★さつまいも餅 さつまいも 片栗粉 醤油 砂糖 サラダ油
31水	御飯 もやしのゆかり和え フルーツ	米 土生姜 無塩バター スキムミルク ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 もやし 人参 ゆかり 砂糖 醤油 ミカン缶	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★麩のラスク(ココア) 切り麩 マーガリン グラニュー糖 ココア

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
1,2歳児	546	20.3	18.2	269	2.0
3歳以上児	564	21.3	17.5	220	2.1

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。  
※ 園産のお米を使用しております

※この値は1ヶ月の平均値です。