



# こんだてひょう



令和4年4月28日発行 むさしの森保育園

日付	16・30	17・31	18	19	6・20	7・21	2
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(火)
おひるごはんこんだて							こどもの日
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	にくうどん	まーぼーどうふ どん	ちゅうかおこわ
主菜	ぎわらのごーんま よねーずやき	とりにくの ぱんこやき	きーまかれー	さけのしおやき			はるまき
副菜	しらすときゅうり のすのもの	きりぼしだいこん のもの	だいこんとじゃこ のさらだ	なっとうさらだ	じゃがいもの みそいため	きゃべつの ちゅうかふうさらだ	ぶろっこりーの ごままよあえ
その他	かぼちゃに	とまと	すーぷ	ごもくみそしる	きゅうりの おかかあえ	すーぷ	わかたけじる
その他	みそしる	みそしる	なつみかん	おれんじ	じょあ	よーぐると	いちご
ごごのおやつこんだて							
	とまとぺんね	ちぢみ	きなごすていっく らすく	こまつなまふいん	わかめおにぎり てっこつすなっく	さけおにぎり	こいのぼりくっきー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	むぎちゃ	ぎゅうにゅう
材料							
血や肉 になる	さわら 粉チーズ しら す干し 生揚げ 味噌 【ツナ缶 牛乳】	鶏肉 油揚げ 豆腐 【豚ひき肉 しらす干し 牛乳】	豚ひき肉 大豆 しらす 干し 【きな粉 牛乳】	鮭 納豆 しらす干し 油揚げ 味噌 【牛乳 卵】	豚肉 味噌 かつお節 ジョア 【豚レバー】	豆腐 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト 【鮭】	豚肉 豚ひき肉 春巻き 油 豆腐 【牛乳】
熱や力 になる	米 クリームコーン缶 小麦 粉 油 バター マヨドレ 三温糖 白ごま 【ペンネ 油 ケチャップ】	米 マヨドレ パン粉 油 三温糖 味噌 【小麦粉 片栗粉 ごま 油 三温糖】	米 油 カレールウ 中濃 ソース ケチャップ コーン 缶 三温糖 ごま油 【食パン 油 三温糖】	米 三温糖 ごま油 【ホットケーキMIX 三温糖 バター】	うどん 片栗粉 じゃが芋 三温糖 【米 三温糖 ごま 片栗粉 油】	米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 白ごま コーン 缶【米】	米 もち米 三温糖 すりご ま マヨドレ 【小麦粉 バター 三温糖】
調子を 整える	クリームコーン缶 パセリ きゅうり わかめ 人参 かぼちゃ 大根 葱 【玉ねぎ ホールトマト缶】	にんにく 生姜 切干大 根 人参 干し椎茸 トマト 葱 わかめ 【にら】	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 大根 きゅうり もやし わかめ 夏みかん	こまつな 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ ぎょう 葱 オレンジ 【小松菜】	人参 干し椎茸 玉ねぎ こまつな 葱 きゅうり 【炊き込みわかめ 生 姜】	玉ねぎ 人参 葱 にん にく 生姜 キャベツ きゅうり わかめ	筍 干し椎茸 人参 葱 生姜 にんにく ブロッコ リー わかめ 苺
日付	9・23	10・24	11	12・26	13・27	14・28	25
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(水)
おひるごはんこんだて							誕生日会
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	とうふの ちゅうかどん	ちゃんぼん うどん	ぐりんぴーすごはん
主菜	ぶたにくの しょうがやき	がれいの ごもくあんかけ	とりにくの ばーべきゅーそーす	ぼーくびーんず			とりのからあげ
副菜	さつまいもの れもんに	もやしとこまつな のなむる	ごーるすろーざら だ	ぶろっこりー	まかろにさらだ	ういんなー	つなさらだ
その他	きゃべつときゅうり のごますあえ	みそしる	わかめすーぷ	すーぷ	みそしる	じゃがいもの あまに	とまと
その他	みそしる	よーぐると	ちーず	じょあ	ばなな	じょあ	すーぷ
ごごのおやつこんだて							
	おこのみまかろに	そらまめと しらすのおにぎり	きゃろっとけーき	なっとうとーすと	だいがくいも	ゆかりおにぎり	たんじょうびけーき
	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	ぎゅうにゅう
材料							
血や肉 になる	豚肉 豆腐 味噌 【かつお節】	カレー 油揚げ 味噌 ヨーグルト 【しらす干し】	鶏肉 チーズ 【卵 牛乳】	大豆 豚肉 豆腐 ジョア【納豆 とろける チーズ】	豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 【牛乳】	豚肉 ウインナー ジョア	鶏肉 ツナ缶 【牛乳 卵】
熱や力 になる	米 油 さつま芋 三温 糖 すりごま 【マカロニ マヨドレ 中濃ソース】	米 片栗粉 油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃが 芋【米 黒ごま】	米 片栗粉 三温糖 マヨドレ コーン缶 【小麦粉 三温糖 油】	米 じゃが芋 油 三温 糖 ケチャップ 【食パン マヨドレ】	米 ごま油 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨドレ パナナ 芋 三温糖 【さつま芋 油 三温糖 黒ごま】	干しうどん ごま油 じゃが 芋 三温糖 【米】	米 三温糖 片栗粉 油 マヨドレ コーン缶 【ホットケーキMIX ホイップクリーム(幼児)】
調子を 整える	生姜 玉ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり なめこ 葱 【青のり】	生姜 玉ねぎ 人参 えのきたけ 筍 絹さや もやし 小松菜 葱 【そらまめ】	生姜 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 人 参 わかめ 葱 【人参】	玉ねぎ トマト 人参 にんにく ブロッコリー わかめ 葱 【刻みのり】	キャベツ 人参 干し椎 茸 チンゲン菜 筍 に んにく きゅうり 玉ね ぎ もやし わかめ	人参 筍 キャベツ もやし 葱	グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ わかめ【苺】
※献立は都合により変更になる場合があります。 ※乳児午前のおやつはせんべいとなります。 ※延長保育の補食はせんべいとなります。 ※材料の【 】は午後のおやつのものであります。			今月の栄養量 (お昼ご飯、 午後のおやつ平日平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
			乳児	491Kcal	18.8g	14.9g	278mg
			幼児	567Kcal	22.6g	18.2g	357mg