



# こんだてひょう



令和4年5月31日発行 むさしの森保育園

日付	13・27	14・28	1・15	2・16	3・17	4・18	30
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(木)

### おひるごはんこんだて

主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	やきそば	かれーぴらふ	いわしの かばやきどん
主菜	かじきの たつたあげ	とりにくの ごまみそやき	すぶたふうに	ちんじゃおろーす		とりにくの つけやき	
副菜	なっとうさらだ	しらすときゅうり のすのもの	はるさめさらだ	もやしとこまつな のなむる	ぐりーんさらだ	きゃべつのでー	ぼてとさらだ
その他	みそしる	とまと	すーぷ	ちーず	とんじる	すーぷ	とまと
その他	おれんじ	みそしる	なつみかん	みそしる	じょあ	じょあ	みそしる

### ごごのおやつこんだて

	ぼてとちーずもち	こくとうむしばん	こーんまよとーすと	みかんゼリー ほしたべよ	ちーずおかかおにぎり	ごましおおにぎり	すこーん
	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	かじき 納豆 しらす干 し 油揚げ 味噌 【牛乳 チーズ】	鶏肉 味噌 しらす干し 生揚げ 【豆乳 牛乳】	豚肉 【牛乳】	豚肉 チーズ 油揚げ 味噌 【ゼラチン 牛乳】	豚肉 豚バラ 豆腐 味噌 ジョア 【かつお節 チーズ】	豚ひき肉 鶏肉 豆腐 ジョア	いわし ハム 油揚げ 味噌 【牛乳】
熱や力 になる	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 【じゃが芋 三温糖 片栗粉 油】	米 すりごま 三温糖 白ごま 【小麦粉 黒砂糖】	米 じゃが芋 油 三温糖 ケチャップ 片栗粉 春雨 ごま油 【食パン マヨドレ】	米 春雨 三温糖 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋 【オレンジジュース 三温糖 みかん缶 ほしたべよ】	焼きそば麺 中濃ソース 油 三温糖 じゃが芋 【米】	米 油 【米】	米 片栗粉 油 三温糖 じゃが芋 マヨドレ 【小麦粉 無塩バター グラニュー糖】
調子を 整える	生姜 小松菜 人参 キャベツ なす 玉ねぎ オレンジ	三温糖 きゅうり わか め 人参 トマト 小松 菜 えのきたけ	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎 茸 ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ わか め 夏みかん【コーン缶】	筍 ピーマン 葱 生姜 もやし 人参 小松菜 キャベツ	キャベツ もやし 人参 ピーマン レタス きゅうり コーン缶 レモン果汁 大根 葱	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 キャベツ コーン 缶 わかめ 葱	生姜 刻みのり きゅうり 人参 トマト なす 葱

日付	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25	29
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	なめし	にゅうめん	ごはん	かれーらいす	びびんぼどん	なぼりたん	ふりかけごはん
主菜	ぎけの まよばんこやき		ぶたにくの しょうがやき			すばげていー	はんばーぐ
副菜	きゃべつときゅうり のごまずあえ	ぼいるういんなー	ぶろっこりーの じゃこあえ	ひじきときりほしだい こんのごまさらだ	つなさらだ	こふきいも	こーるすー さらだ
その他	とまと	さつまいもの すていっくあげ	かぼちゃに	すーぷ	ちゅうかすーぷ	すーぷ	こーんぼたーじゅ
その他	みそしる	じょあ	みそしる	よーぐると	めろん	じょあ	みにゼリー

### ごごのおやつこんだて

	おこのみやき	わかめおにぎり てっこつすなっく	とまとぺんね	ぎゅうにゅうもち りっつ	あげぱん	なめしおにぎり	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	鮭 味噌 【卵 干しエビ 豚肉 牛乳】	鶏肉 油揚げ ウイン ナー ジョア 【豚レバー】	豚肉 しらす干し 味噌 【ツナ缶 牛乳】	豚肉 ツナ缶 ヨーグルト 【牛乳 きな粉】	豚肉 ツナ缶 豆腐 【牛乳】	ハム ジョア	豚ひき肉 【牛乳 卵】
熱や力 になる	米 マヨドレ パン粉 油 すりごま 三温糖 【小麦粉 油 中濃ソース】	干し冷や麦 さつま芋 油【米 三温糖 白ごま 片栗粉 油】	米 油 ごま油 三温糖 【ペンネ 油 ケチャップ】	米 じゃが芋 油 カレール ウ 中濃ソース ケチャップ マヨドレ すりごま 三温糖 【片栗粉 三温糖 リッツ】	米 油 三温糖 ごま油 白ごま マヨドレ 【ロールパン 油 グラ ニュー糖】	スパゲティ ケチャップ バター 油 じゃが芋 【米】	米 片栗粉 油 中濃ソース ケ チャップ 三温糖 マヨドレ バ ター 牛乳 ミニゼリー【ホット ケーキMIX ホイップクリーム】
調子を 整える	菜飯の素 キャベツ きゅうり トマト なめ こ 葱 わかめ 【キャベツ 葱】	人参 椎茸 葱 わかめ 【炊き込みわかめ 生姜】	生姜 玉ねぎ ブロッコ リー 人参 南瓜 大根 えのきたけ わかめ 【玉ねぎ トマト缶】	玉ねぎ 人参 ひじき 切干大根 きゅうり えのきたけ わかめ 【片栗粉】	にんにく もやし 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり わかめ 葱 メロン	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 青のり コーン缶 【菜飯の素】	玉ねぎ キャベツ きゅ うり 人参 コーン缶 クリームコーン缶 【メロン】

※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	461Kcal	17.5 g	13.3 g	322mg
幼児	543Kcal	21.2 g	16.5 g	412mg