

令和4年5月



予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立(昼食・午後間食) ()は3歳未満児おやつ *は手作りおやつ	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	えんどうご飯 ミートスパゲティ 野菜スープ オレンジ 牛乳 かしわ餅(せんべい)	米 スパゲティ、油、砂糖、片栗粉 かしわ餅(せんべい)	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン 牛乳	グリンピース たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	酒、塩 ケチャップ、ソース 洋風だしの素、塩、パセリ粉
06金	ご飯 カレー肉じゃが キャベツのレモンサラダ いちご 牛乳 *ホットケーキ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖 ホットケーキミックス	牛肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン いちご	だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 しょうゆ、酢
09月	ご飯 豚肉の中華スープ サイコロサラダ バナナ *えんどうご飯おにぎり	米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ 米	豚肉 ハム	もやし、にんじん、にら、コーン、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ グリンピース、のり	しょうゆ、中華だしの素、酒、塩 酢、塩 酒、塩
10火	ご飯 たけのこバーグ スナップえんどう 切り干しだいこんのみそ汁 牛乳 *蒸しパン	米 じゃがいも、油 マヨネーズ 米粉、砂糖、油	牛ひき肉、豚ひき肉 みそ 牛乳	たまねぎ、たけのこ スナップえんどう かぼちゃ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 だし汁 ベーキングパウダー
11水	ご飯 ささ身の天ぷら しょうゆフレンチ和え 金時煮豆 *フルーツ豆乳クリームかけ	米 米粉、油 油 砂糖 コーンフレーク(無糖)、米粉、砂糖	ささ身 ちくわ いんげんまめ 豆乳	キャベツ、こまつな、にんじん バナナ、いちご、みかん、レーズン	塩、ベーキングパウダー しょうゆ、酢 しょうゆ
12木	ご飯 さばのごまだれ焼き ゆかり和え 豆腐のすまし汁 *焼きそば	米 油、ごま、片栗粉、砂糖 中華めん、油	さば 豆腐 豚肉	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり	酒、しょうゆ、みりん ゆかり粉 だし汁、しょうゆ、塩 ソース、しょうゆ
13金	にんじんとしらすご飯 炒り豆腐 拌三条 オレンジ 牛乳 *ポップコーン(バナナ)	米 油、砂糖 ビーフン、ごま油、砂糖 油、ポップコーン	しらす干し 豆腐、鶏ひき肉 ハム 牛乳	にんじん たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、しいたけ キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん オレンジ バナナ	しょうゆ、酒 しょうゆ 酢、しょうゆ 塩
16月	ご飯 手作りチキンカレー フルーツサラダ 茹でそらまめ 牛乳 *ふのラスク	米 じゃがいも、米粉、油 マヨネーズ 油、砂糖、麩	鶏肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが キャベツ、みかん、バナナ、きゅうり、コーン、レモン そらまめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 塩 塩
17火	ご飯 洋風きんぴら はるさめスープ バナナ 牛乳 *お好みあげ(お好み焼き)	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 はるさめ、ごま油 米粉、油	牛肉 ベーコン 牛乳 豆腐、しらす干し、かつお節	にんじん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ バナナ キャベツ、あおのり	しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ、塩 ソース、塩
18水	ご飯 すずきの磯揚げ コールスローサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉 油、砂糖 じゃがいも せんべい	すずき みそ 牛乳	あおのり キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	酒、塩 酢、塩 だし汁

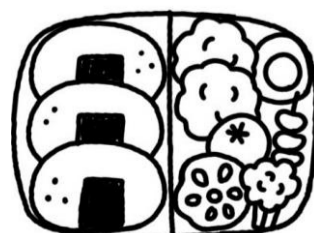
19 木	ご飯 ポテトのミートグラタン オニオンスープ オレンジ	米 じゃがいも、油、米粉	豚ひき肉、チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 * わらび餅	わらび餅粉、砂糖	牛乳 きな粉		塩
20 金	ご飯 さわらのタンドリー風 即席漬け わかめのすまし汁	米 マヨネーズ、油	さわら	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	ケチャップ、塩、カレー粉 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	* 鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	のり、あおのり	酒、しょうゆ
23 月	ご飯 野菜ラーメン 納豆みそ バナナ	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが ねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
	牛乳 * フライドポテト（茹でじゃが）	じゃがいも、油	牛乳		塩
24 火	ご飯 あかうおの煮付 てりじゃが ほうれんそうのすまし汁	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 麩	あかうお	しょうが たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 * バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳 豆乳	バナナ、レモン	塩、ココア、ベーキングパウダー
25 水	ご飯 おから入りナゲット シルバーサラダ 茹でそらまめ	米 油、片栗粉 マヨネーズ、はるさめ	鶏ひき肉、おから、豆腐 ベーコン	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、コーン そらまめ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 塩 塩
	* フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
26 木	ご飯 さわらのキャロット焼き アスパラのごま和え 五目汁	米 マヨネーズ、油 ごま、砂糖	さわら 鶏肉	にんじん、たまねぎ キャベツ、アスパラガス、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん	塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 * ツナサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 ツナ缶		パセリ粉
27 金	ご飯 ポークビーンズ キャベツの磯香和え バナナ	米 じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、にんじん、のり バナナ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
	牛乳 * 米粉のチヂミ	米粉、ごま油、砂糖	牛乳 豚ひき肉、しらす干し	にら、コーン	しょうゆ、塩
30 月	ご飯 ビビンバ風ナムル 茹でそらまめ 豆腐スープ	米 砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 豆腐	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが そらまめ たまねぎ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、酢 塩 中華だしの素、塩
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
31 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 アスパラサラダ わかめスープ	米 砂糖 マヨネーズ	鶏肉	にんにく、しょうが キャベツ、アスパラガス、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	酢、しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、塩
	牛乳 * よもぎだんご（蒸しパン）	白玉粉、上新粉、砂糖、油、米粉	牛乳 きな粉	よもぎ	塩

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
 - ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- * 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- * 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



バランスの良いお弁当



一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつまみましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！