



2022年4月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 調理師 岩淵 美穂子
 栄養士 松崎 さとみ
 栄養士 飯田 真歩

5月 給食・おやつ献立表

日 曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
2 月	赤魚の煮付 ご飯 さつま芋煮 春キャベツの漬物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーチェ	普通牛乳 あこうだい 鶏ひき肉 甘みそ プレーンヨーグルト 生クリーム	三温糖 調合油 精白米 さつまいも じゃがいも オレンジゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく ブロッコリー にんじん ぶなしめじ ホールトマト トマトケチャップ グレープフルーツ こまつな
6 金	ミックスピラフ 粉ふきいも 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おせんべい	普通牛乳 ウィナーソーセージ	精白米 無塩バター じゃがいも オリーブ油 しょうゆせんべい	にんじん たまねぎ 青ピーマン だいこん ぶなしめじ キャベツ かぼちゃ オレンジ
9 月	カレイの照り焼き ご飯 若竹煮 さつまいも サラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココア蒸しパン	普通牛乳 まがれい クリームチーズ 甘みそ 若鶏もも皮なし 生クリーム	三温糖 精白米 さつまいも じゃがいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 調合油	たまねぎ ほんしめじ ホールトマト トマトケチャップ にんじん きゅうり みかん缶詰 にんじん 生しいたけ かぼちゃ キャベツ
10 火	塩麻婆豆腐 ご飯 野菜ともやしのナムル 中華スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーチェヨーグルト	普通牛乳 絹ごし豆腐 ぶたひき肉 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト	くず粉 ごま油 精白米 三温糖	はくさい 青ピーマン 人参 生しいたけ 玉ねぎ 大根 かいわれ 鶏のり キャベツ にんじん じゃがいも とうもろこし コーン缶詰 りんご みかん缶詰 バインアップル缶詰
11 水	チキンピカタ ご飯 キャベツマリネ 粉ふきいも レタススープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 黒糖おさつ	普通牛乳 若鶏ささ身 鶏卵 バレメザンチーズ ロースハム 鶏ひき肉	調合油 薄力粉 精白米 フレンチドレッシング じゃがいも さつまいも 黒砂糖 無塩バター	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマトケチャップ だいこん にんじん きゅうり キャベツ ぶなしめじ コーン缶詰 いちごジャム
12 木	鮭の塩焼き ご飯 かぼちゃの甘煮 菜の花のお浸し みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ入りコーンフレーク	普通牛乳 たいせいようさけ かつお節 焼き竹輪 甘みそ 若鶏もも皮なし	精白米 三温糖 マヨネーズ さつまいも コーンフレーク	キャベツ たまねぎ 生しいたけ 青ピーマン アスパラガス にんじん だいこん こまつな 長ねぎ ぶなしめじ ネーブル カットわかめ
13 金	★お誕生日会お楽しみ献立★アンパンマンご飯 フライドポテト ナポリタン コーンポタージュ フルーツゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ベリーケーキ	普通牛乳 ぶたひき肉 ホイップクリーム	パン粉 調合油 精白米 じゃが芋 オリーブ油 スパゲッティ オレンジゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	オクラ 梅干し トマト だいこん ごぼう たまねぎ にんじん 生しいたけ じゃがいも
16 月	春の混ぜご飯 はんぺんのチーズ焼き 漬物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナパンケーキ	普通牛乳 若鶏もも皮なし 鶏卵 はんぺん プロセスチーズ 甘みそ	精白米 マヨネーズ ごま油 さつまいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン りんご 乾ひじき にんじん さやいんげん コーン缶詰 長ねぎ 生わかめ なめこ グレープフルーツ 粉寒天 みかん缶詰
17 火	ミートオムレツ ご飯 春雨サラダ 人参グッラッセ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ぶかしじゃが芋	普通牛乳 鶏卵 ぶたひき肉 生クリーム ロースハム 若鶏ささ身	精白米 はるさめ オリーブ油 三温糖 無塩バター じゃがいも	たまねぎ ほんしめじ アスパラガス コーン缶詰 粒 ブロッコリー にんじん 黄ピーマン キャベツ セロリー にんじん りんご
18 水	クロックムッシュ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) 五平もち風	普通牛乳 ロースハム プロセスチーズ 鶏卵 まぐろ水煮缶詰(白) ペーコン 甘みそ	薄力粉 有塩バター 食パン 和風ドレッシングタイプ マカロニ・スパゲティ 精白米 三温糖 しいりごま	こまつな くりかぼちゃ たまねぎ レーズン きゅうり パナナ みかん缶詰 黄桃缶詰 バインアップル缶詰 キャベツ 長ねぎ にんじん 生しいたけ
19 木	チキンカレー 大根バリバリ漬け マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 抹茶プリン	じゃがいも 調合油 精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 三温糖	じゃがいも 調合油 精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 食パン	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマトケチャップ だいこん にんじん きゅうり キャベツ ぶなしめじ コーン缶詰 粒
20 金	♥手作りお弁当の日♥	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ	普通牛乳		キャベツ たまねぎ にんじん りょくとうもやし 生しいたけ コーン缶詰 粒 じゃがいも
23 月	揚げだし豆腐 ご飯 お野菜納豆 ハムとキャベツの炒め みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) りんごケーキ	普通牛乳 木綿豆腐 釜揚げしらす 納豆 鶏卵 ロースハム 甘みそ 調整豆乳	片栗粉 調合油 精白米 さつまいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 三温糖 無塩バター	たまねぎ にんじん きゅうり ぶなしめじ セロリー ほうれんそう オレンジ にんじん ホールトマト
24 火	りんごソースのチキンステーキ ご飯 ひじきサラダ なめこ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) 牛乳寒天	普通牛乳 若鶏もも皮なし 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛みそ	三温糖 調合油 精白米 マヨネーズ しいりごま	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ にんじん ほんしめじ ほうれんそう レーズン
25 水	豚の味噌バター炒め 大根のゆかり漬け フルーツゼリー 中華スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ぶかしさつま芋	普通牛乳 ぶたかたろース(赤肉) 甘みそ ぶたもも(赤肉) ロースハム	精白米 三温糖 無塩バター オレンジゼリー ごま油 食パン オリーブ油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう だいこん 生しいたけ グレープフルーツ
26 木	手作りのりたまふりかけ ご飯 かぼちゃサラダ コンポートヨーグルト みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) おふすなック	普通牛乳 しらす干し かつお節 鶏卵 ヨーグルト 油揚げ 甘みそ きな粉	しいりごま 精白米 マヨネーズ 三温糖 さつまいも 釜揚げ 調合油	こまつな あおのり くりかぼちゃ たまねぎ レーズン きゅうり りんご レモン キャベツ 長ねぎ にんじん 生しいたけ
27 金	油淋鶏 ご飯 フライドポテト 中華風浅漬け 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 春巻きの三角パイ	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) 鶏卵 絹ごし豆腐	片栗粉 調合油 精白米 じゃがいも 春巻きの皮 無塩バター	にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ 生しいたけ かぼちゃ
30 月	タラムニエルバター醤油 ご飯 ほうれん草ソテー チーズ 中華スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 米粉パン(ココア)	普通牛乳 たら プロセスチーズ 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト	薄力粉 無塩バター 三温糖 精白米 オレンジゼリー 米粉	レモン果汁 キャベツ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 たまねぎ にんじん りょくとうもやし 生しいたけ じゃがいも だいこん
31 火	肉じゃが ご飯 生揚げの香味焼き サラダ スパゲティ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) トマトリゾット	普通牛乳 ぶたもも(赤肉) 生揚げ ロースハム プロセスチーズ 甘みそ 油揚げ	じゃがいも 調合油 たらき 三温糖 精白米 ごま油 マカロニ・スパゲティ オリーブ油	たまねぎ にんじん スナックえんどう 生しいたけ 長ねぎ きゅうり コーン缶詰 にんじん ぶなしめじ だいこん みずな なたけのこ ほうれんそう ホールトマト

※10時牛乳は未満児のみです。
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。

【アレルギー献立】

オレンジ文字 → 卵未使用・除去食提供
 水色文字 → 牛乳除去食提供

平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	488kcal	19.5g	15.4g	1.3g
3歳以上児	582kcal	22.9g	17.6g	1.6g