

令和5年 5月アレルギー献立表

岩間保育園

日	曜	昼食	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー		延長
				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	調味料	幼児	乳児	
01	月	中華丼 ブロッコリーのごま和え 豆腐スープ オレンジ	牛乳 ココアクッキー	米 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 ごま ココア 油	牛乳 豚肉 豆腐	オレンジ ブロッコリー 白菜 玉葱 人参 ねぎ 生姜	醤油 コンソメ 中華だしの素 食塩	511	443	おにぎり
02	火	米飯 こいのぼりハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳 マシュマロおこし	米 マシュマロ バター 片栗粉 油 三温糖 コーンフレーク	牛乳 豚挽肉 豆腐 米みそ	バナナ キャベツ 大根 玉葱 胡瓜 人参 コーン ワカメ	ケチャップ 醤油 酢 食塩	565	521	おにぎり
16	火	米飯 かれいのバター醤油焼き ジャーマンポテト 味噌汁 バナナ	牛乳 いちご蒸しパン	米 じゃが芋 ホットケーキ粉 三温糖 バター 油 片栗粉	牛乳 かれい ウインナー 米みそ	バナナ 玉葱 ほうれん草 いちごジャム 人参 切り干し大根	醤油 みりん コンソメ 食塩 パセリ	528	489	おにぎり
17	水	米飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜のツナ和え 味噌汁 りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	米 マヨネーズ 油	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 米みそ 油揚げ	りんご 小松菜 バナ ナ みかん缶 パイン 缶 人参 キャベツ 生姜	みりん 醤油 食塩	459	431	おにぎり
18	木	肉うどん 南瓜の甘煮 オレンジ	麦茶 枝豆と塩昆布おにぎり	うどん 米 三温糖	豚肉	南瓜 オレンジ 玉葱 ほうれん草 人参 枝豆 塩昆布	醤油 みりん 食塩	430	440	おにぎり
19	金	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き もやしサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳 きな粉トースト	米 食パン バター グラニュー糖 三温糖 油	牛乳 鶏肉 豆腐 米みそ きな粉	バナナ もやし 胡瓜 小松菜 人参	中濃ソース ケチャップ 醤油 酢 食塩	572	492	おにぎり
06	土	ツナチャーハン 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	米 じゃが芋 油	ツナ缶 しらす 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 ピーマン ワカメ	醤油 鶏ガラスープ	391	375	/
08	月	米飯 鶏肉のごま焼き ひじきのサラダ 味噌汁 みかん缶	牛乳 芋もち	米 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 米みそ	みかん缶 玉葱 人参 キャベツ えだまめ ひじき ワカメ	醤油 みりん 食塩	456	398	おにぎり
09	火	米飯 豚肉のカレーソテー フレンチサラダ 味噌汁 バナナ	9日) 牛乳 マーブルケーキ 23日) 牛乳 誕生日ケーキ	米 ホットケーキミックス 三温糖 油 ココア 23日) バター	牛乳 豚肉 米みそ 23日) ホイップクリーム	玉葱 バナナ キャベツ もやし 胡瓜 コーン 人参 23) みかん缶	醤油 中濃ソース 酢 食塩 カレー粉	9日 624 566 23日 647 583	おにぎり	
10	水	米飯 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 りんご	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 三温糖 油	牛乳 鮭 米みそ 油揚げ	オレンジジュース りんご 人参 玉葱 ほうれん草 エリンギ 切り干し大根 いんげん 寒天	醤油 食塩	515	446	おにぎり
11	木	ひき肉納豆丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 野菜ポッキー	米 小麦粉 バター 三温糖 春雨 油 ごま油	牛乳 豚挽肉 納豆 ツナ缶 米みそ 粉チーズ	オレンジ 玉葱 胡瓜 えのき 人参 ねぎ ワカメ パセリ	醤油 みりん 中華だしの素 酢 食塩	520	480	おにぎり
12	金	米飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 バナナ	牛乳 蒸しまんじゅう	米 ホットケーキミックス 油	牛乳 鶏肉 あんこ 米みそ	小松菜 バナナ 玉葱 マーメレードジャム 人参 コーン 切り干し大根	醤油 酒 コンソメ 食塩	548	469	おにぎり
13	土	二色丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	米 じゃが芋 三温糖 油	鶏挽肉 鮭フレーク 米みそ	オレンジ 玉葱 小松菜 人参	酒 醤油	473	441	/
29	月	チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ごまと黒糖のクッキー	米 じゃが芋 小麦粉 黒糖 油 バター 片栗粉 米粉 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉	オレンジ 玉葱 ブロッコリー 人参 大根 りんご ワカメ	ケチャップ ウスターソース 醤油 コンソメ 酢 カレー粉 食塩	504	438	おにぎり

★19日（金）は幼児遠足です。お弁当の用意をお願いします。また26日（金）は遠足予備日です。

★赤色文字は小麦粉を使用しています。

★パン・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。

★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、アンパンマンせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。

★味噌汁に使用している出汁は昆布、煮干し、かつお節を使用しています。

今月の平均給与栄養目標量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	519	21.6	15.5	230	2.0
乳児	466	19.0	15.3	236	1.6
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	170	0.34	0.41	30	1.7
乳児	153	0.29	0.39	25	1.4