



給食献立表

2022 年

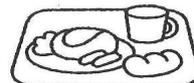
関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根とひじきのサラダ コーンクリームスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎お祝いさくらもち ◎牛乳	ツナ缶、鶏もも肉、ロースハム、牛乳、こしあん	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、切干しいごこん、きゅうり、干しひじき、いちごジャム、いちご	うるち米、調合油、食塩不使用バター、かたくり粉、すりごま、塩せんべい、薄力粉、白玉粉	コンソメ、パセリ、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、マヨドレ、コーンクリームスープ、水
2 土	ベーコンとキャベツのスパゲッティ じゃがいものコンソメスープ フルーツヨーグルト	○たべっこベビー ○牛乳 ◎クリームパン ◎牛乳	プレーンヨーグルト、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、白桃缶、みかん缶	スパゲッティ、炒め油、食塩不使用バター、じゃがいも、上白糖	ベーコン、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、ハードビスケット、クリームパン
4 月	チキンカレー キャベツとツナのサラダ バナナ	○クッキー ○牛乳 ◎大学いも ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖、さつまいも、調合油、いりごま	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、マヨドレ、ハードビスケット
5 火	ごはん なすと豚肉の炒め物 さつまいものりんご煮 大根としめじの味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎油揚げと人参のまぜごはん ◎麦茶	豚肉、牛乳、油揚げ	なす、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、りんご、干しぶどう、レモン、だいごん、ぶなしめじ、乾燥わかめ	うるち米、調合油、上白糖、さつまいも、すりごま	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、水
6 水	ごはん たらのコーンマヨ焼き ブロッコリーのごまマカロニサラダ じゃがいもと小松菜の味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎ステックパン ◎牛乳	たら、油揚げ、牛乳	スイートコーン、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、こまつな	うるち米、マカロニ、すりごま、調合油、じゃがいも、塩せんべい、薄力粉、上白糖、いりごま	食塩、清酒、マヨドレ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、水、ステックパン
7 木	食パン 鶏肉のトマトソース煮こみ キャベツのハムマヨあえ じゃがいものコンソメスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎じゃこおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、キャベツ、きゅうり	食パン、じゃがいも、上白糖、うるち米、調合油	おろしにんにく、コンソメ、ウスターソース、マヨドレ、こいくちしょうゆ、食塩、ハードビスケット
8 金	ごはん ハンバーグ れんこんのごまマヨ和え 豆腐と白菜の味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎りんごケーキ ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、れんこん、こまつな、にんじん、はくさい、えのきたけ、りんご	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、ごま、薄力粉	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨドレ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、ベーキングパウダー
9 土	鶏そぼろ丼 さつまいもサラダ キャベツと小松菜の味噌汁	○クッキー ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	鶏ひき肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、刻みのり、きゅうり、干しぶどう、キャベツ、こまつな	うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油、さつまいも	合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨドレ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
11 月	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め ベイクドポテト はくさいとお麩のすまし汁	○せんべい ○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	豚肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、いちごジャム	うるち米、調合油、上白糖、じゃがいも、釜焼きふ、食パン	おろししょうが、米みそ、合成清酒、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット
12 火	ごはん 松風焼き じゃがいもきんぴら 小松菜の味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎おさかなごはん ◎麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、あおのり、ごぼう、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、いりごま、調合油、じゃがいも、上白糖、すりごま	米みそ、本みりん、合成清酒、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット
13 水	ごはん たらのパン粉焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根としめじの味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎いちご蒸しパン ◎牛乳	たら、鶏ひき肉、牛乳	かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、だいごん、ぶなしめじ、乾燥わかめ、いちごジャム	うるち米、パン粉、調合油、薄力粉、上白糖	食塩、ウスターソース、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、ベーキングパウダー
14 木	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきとじゃがいもの甘辛煮 春雨入りすまし汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎餃子ピザ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、プロセステーズ	長ねぎ、にんじん、干しひじき、たまねぎ、乾燥わかめ	うるち米、上白糖、調合油、じゃがいも、緑豆はるさめ、塩せんべい、ぎょうざの皮	米みそ、合成清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、トマトケチャップ
15 金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 白菜とコーンの中華スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎スイートポテト ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、調製豆乳	たまねぎ、長ねぎ、りょくとうやし、きゅうり、はくさい、にんじん、スイートコーン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、塩せんべい、さつまいも、薄力粉、調合油、いりごま	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、穀物酢

16 土	豚肉チャーハン チンゲン菜ともやしの中華スープ バナナ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎マフィン(市販) ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、 チンゲンサイ、りょくとうもやし、ス イートコーン、バナナ	うるち米、調合油	こいくちしょうゆ、食塩、鶏が らだし、ハードビスケット、ス ポンジケーキ
18 月	ごはん ポパイカレー 鶏の唐揚げ フルーツヨーグルト	○アスバラガス ○牛乳 ◎小倉トースト ◎牛乳	豚肉、鶏もも肉、プレーンヨーグル ト、牛乳、こしあん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 白桃缶、みかん缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、か たくり粉、調合油、上白糖、食パ ン、食塩不使用バター	水、カレールウ、こいくちし ょうゆ、おろししょうが、おろし にんにく、ハードビスケット
19 火	ごはん 豚肉の香味炒め 小松菜とコーンのサラダ 白菜のスープ	○せんべい ○牛乳 ◎手作り米せんべい ◎牛乳	豚肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こま つな、スイートコーン、りょくとうも やし、はくさい	うるち米、調合油、上白糖	おろししょうが、おろしにんに く、鶏がらだし、こいくちし ょうゆ、穀物酢、ハードビスケッ ト、本みりん
20 水	ごはん かじきのピザ風焼き 千草和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎チャーハン(おやつ) ◎麦茶	めかじき、フロセスチーズ、ローズ ハム、油揚げ、牛乳、豚ひき肉	青ピーマン、たまねぎ、ほうれんそ う、りょくとうもやし、にんじん、え のきたけ、かぼちゃ、あおのり	うるち米、調合油、上白糖、ごま 油、塩せんべい	食塩、トマトケチャップ、こいく ちしょうゆ、かつお・昆布だ し、米みそ、合成清酒
21 木	食パン 鶏肉のラタトゥイソースかけ キャベツとツナのサラダ 野菜クリームシチュー	○たべっこベビー ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎麦茶	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、かつお 節、ホイップクリーム	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン缶	食パン、調合油、じゃがいも、上白 糖、うるち米、ごま油、薄力粉	食塩、トマトピューレー、ウス ターソース、トマトケチャッ プ、鶏がらだし、こいくちし ょうゆ、マヨドレ、シチュールウ、 コンソメ、ハードビスケット、 かつおだし
22 金	ごはん おからナゲット ハムと春雨の中華煮 きのこじゃがいものスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎きなこバナナ ◎牛乳	おから、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、 ローズハム、牛乳、きな粉	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじ ん、ぶなしめじ、えのきたけ、パナ ナ	うるち米、パン粉、かたくり粉、はる さめ、ごま油、じゃがいも、上白糖	食塩、水、トマトケチャップ、 おろししょうが、鶏がらだし、 中華だし、クラッカー
23 土	ごはん 肉野菜炒め さつまいもの味噌汁 みかん	○せんべい ○牛乳 ◎塩せんべい ◎牛乳	豚肉、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、たま ねぎ、にんじん、青ピーマン、こま つな、みかん缶	うるち米、調合油、さつまいも、塩 せんべい	焼き肉のたれ、かつお・昆布 だし、米みそ、ハードビスケッ ト
25 月	ごはん チンジャオロースー もやしとほうれん草のナムル 豆腐とチンゲン菜の中華スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎とりそぼろおにぎり ◎麦茶	豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉	赤ピーマン、青ピーマン、たま ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、ほう れんそう、チンゲンサイ、あおのり	うるち米、ごま油、すりごま、塩せ んべい、上白糖、調合油	合成清酒、鶏がらだし、こい くちしょうゆ、食塩、本みりん
26 火	ごはん ミートローフ 切干大根とハムのサラダ かぼちゃの豆乳味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎みかんゼリー ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、ローズハム、 油揚げ、調製豆乳、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、切干しだいこ ん、きゅうり、かぼちゃ、オレンジ ジュース、みかん缶	うるち米、調合油、かたくり粉、上 白糖	食塩、水、トマトケチャップ、 ウスターソース、穀物酢、こ いくちしょうゆ、かつお・昆布 だし、米みそ、ハードビスケッ ト
27 水	ごはん 白身魚の新緑揚げ キャベツとしらすのごまサラダ さつまいもの味噌汁	○せんべい ○牛乳 ◎きなこおはぎ ◎牛乳	たら、しらす干し、牛乳、きな粉	あおのり、キャベツ、にんじん、き ゅうり、たまねぎ、こまつな	うるち米、薄力粉、調合油、いりご ま、上白糖、さつまいも	食塩、こいくちしょうゆ、マヨド レ、かつお・昆布だし、米み そ、クラッカー
28 木	ごはん 鶏肉のホワイトソースかけ コールスローサラダ マカロニミネストローネ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎フライドおさつ ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめ じ、キャベツ、きゅうり、にんじん	うるち米、砂糖、マカロニ、さつまい も、調合油	食塩、ホワイトソース、コンソ メ、マヨドレ、トマトピ ューレー、クラッカー
30 土	ごはん 豚丼 なすとじゃがいもの味噌汁 桃	○たべっこベビー ○牛乳 ◎クッキー(市販) ◎牛乳	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、な す、白桃缶	うるち米、上白糖、かたくり粉、じゃ がいも	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、米みそ、 ハードビスケット、濃厚ミルク クッキー

～ご入園、ご進級おめでとうございます。～

保育園では、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスを考え、
また旬の野菜を取り入れた献立を作っています。
今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。



旬の野菜を食べよう！

★グリーンピース★



「嫌いな野菜」ランキングの上位に挙がってしまうグリーンピースですが、野菜の中ではトップクラスの食物繊維の含有量を誇ります。ひと握りのグリーンピースを摂取するだけで、大盛のサラダ1杯分に相当する量なのです。その他、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB1なども豊富です。冷凍、缶詰にはないフレッシュなグリーンピースを食べると、今までの概念が変わるかもしれませんね！