



令和5年



向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (水)	牛乳	たらこスパゲティ グリーンサラダ チーズ キウイ	ロールパン	ロールパン(卵) スパゲティ たらこ マヨネーズ(卵) のり キャベツ 水菜 胡瓜 アスパラ 和風ドレッシング チーズ(乳) キウイ クッキー(卵・乳) ラムネ 牛乳 お茶	クッキー ラムネ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
2 (木)	牛乳	豚の生姜炒め 白菜のなめたけ和え 麩とワカメのすまし汁 りんご	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん しょうゆ 白菜 なめたけ ふ ワカメ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ りんご さつま芋 牛乳 お茶	焼き芋 牛乳(幼児) お茶(乳児)
3 (金)	牛乳	いわしの天ぷら 三色おひたし かき玉汁 グレープフルーツ	セルフ海苔巻 (幼児) ふりかけごはん (乳児)	米 すし酢 ツナ マヨネーズ(卵) 胡瓜 のり ふりかけ いわし 油 ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ ポーロ(卵) 野菜ジュース	豆まきポーロ 野菜ジュース
4 (土)	牛乳	きつねうどん ゼリー オレンジ	うどん	うどん あげ 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
6 (月)	牛乳	鮭の塩麹焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁 パイナップル	ごはん	米 鮭 塩麹 ひじき あげ 人参 コンニャク ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん 豆腐 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル おせんべい(卵) 牛乳 お茶	おせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
7 (火)	牛乳	コロケ ツナサラダ 大根とあげのみそ汁 りんご	うどん	米 コロケ(卵・乳) 油 キャベツ 胡瓜 水菜 ツナ 和風ドレッシング 大根 あげ ねぎ だし汁 みそ りんご パイシート(卵・乳) 卵 グラニュー糖 牛乳 お茶	シュガーパイ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
8 (水)	牛乳	親子丼 焼きししゃも 中華サラダ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 だし 砂糖 しょうゆ みりん ししゃも 春雨 人参 ハム(卵・乳) 胡瓜 ごま 酢 砂糖 淡口しょうゆ ゴマ油 グレープフルーツ 食パン 生クリーム(乳) いちご バナナ 牛乳 お茶	フルーツサンド 牛乳(幼児) お茶(乳児)
9 (木)	牛乳	おでん風煮込み 揚げシュウマイ オレンジ	ふりかけごはん	米 ふりかけ 平天(卵) 人参 大根 こんにゃく ちくわ うずら卵 だし 砂糖 しょうゆ みりん シュウマイ(卵) 油 オレンジ あられ 牛乳 お茶	あられ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
10 (金)	牛乳	ポークカレー 豆サラダ ヨーグルト キウイ	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳) 大豆 ちくわ 人参 胡瓜 マヨネーズ(卵) ヨーグルト(乳) キウイ ホットケーキミックス(乳) 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳 お茶	蒸しパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
13 (月)	牛乳	白身魚の西京焼 小松菜の煮びたし えのきのすまし汁 パイナップル	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん えのき 水菜 玉ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル 肉まん 牛乳 お茶	肉まん 牛乳(幼児) お茶(乳児)
14 (火)	牛乳	他人丼 ホワイトサラダ 味噌汁 小魚 キウイ	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 だし 砂糖 しょうゆ みりん ブロccoli カリフラワー チーズ(乳) りんご ヨーグルト(乳) マヨネーズ(卵) 味噌汁 小魚 キウイ きな粉菓子 カム昆布 牛乳 お茶	きな粉菓子 カム昆布 牛乳(幼児) お茶(乳児)
15 (水)	牛乳	野菜炒め 焼きポテト にゅうめん オレンジ	ごはん	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン もやし コンソメ しょうゆ ポテト そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ せんべい 牛乳 お茶	塩せんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
16 (木)	牛乳	チンジャオロース ほうれん草のかつお和え 豆腐のみそ汁 りんご	ごはん	米 豚肉 ピーマン たけのこ 人参 にんにく 砂糖 しょうゆ 鶏ガラ オイスターソース ほうれん草 かつお節 しょうゆ 豆腐 あげ ねぎ だし汁 みそ りんご 回転焼カスタード(卵・乳) 牛乳 お茶	回転焼 牛乳(幼児) お茶(乳児)
17 (金)	牛乳	ビーフカレー コンニャクサラダ チーズ グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳) 糸こんにゃく ハム(卵・乳) 胡瓜 人参 ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ チーズ(乳) グレープフルーツ 芋けんぴ 牛乳 お茶	芋けんぴ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
18 (土)	牛乳	ミートスパゲティ ゼリー バナナ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
20 (月)	牛乳	鱈の梅焼き 切干大根煮 小松菜のすまし汁 パイナップル	ごはん	米 鱈 梅肉 みりん 切干大根 人参 あげ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん 小松菜 人参 もやし だし汁 淡口しょうゆ パイナップル 食パン バター(乳) グラニュー糖 牛乳 お茶	スナックスライス 牛乳(幼児) お茶(乳児)
21 (火)	牛乳	筑前煮 アスパラのかつお和え 玉子とトマトのスープ りんご	ごはん	米 鶏肉 レンコン ごぼう 人参 こんにゃく 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん アスパラ かつお節 しょうゆ 卵 トマト パセリ コンソメ 淡口しょうゆ りんご ビスケット 牛乳 お茶	ビスケット 牛乳(幼児) お茶(乳児)
22 (水)	牛乳	ピピン丼 パン ブロッコリー ワカメスープ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 合挽きミンチ 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま 塩 ゴマ油 ブロッコリー マヨネーズ(卵) ワカメ 玉ねぎ 水菜 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ 小麦粉 卵 バター(乳) 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 ココア 紅茶 牛乳 お茶	手作りクッキー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
24 (金)	牛乳	ビーフシチュー 水菜とじゃこのサラダ ヨーグルト オレンジ	ソフトフランス	ソフトフランス(卵) 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ビーフルウ(乳) 水菜 じゃこ 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト(乳) オレンジ 小麦粉 バター(乳) ベーキングパウダー 砂糖 卵 紅茶 牛乳 お茶	紅茶のパウンドケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (土)	牛乳	肉うどん ゼリー バナナ	うどん	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー バナナ お菓子 お茶	
27 (月)	牛乳	白身魚のチーズ焼き ツナピーマン さつま芋のみそ汁 キウイ	ごはん	ごはん 白身魚 チーズ(乳) パセリ ツナ ピーマン えのき しょうゆ さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ メロンパン(卵・乳) 牛乳 お茶	メロンパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
28 (火) 誕生会	牛乳	エビフライ コーンサラダ 白菜スープ ゼリー いちご	ゆかりおにぎり	米 ゆかりふりかけ エビ 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ 砂糖 コーン キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) 白菜 玉ねぎ 人参 コンソメ 淡口しょうゆ ゼリー いちご スフレチーズケーキ(卵・乳) 牛乳 お茶	スフレチーズケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください

クッキング  
22(水) クッキー作り 年中組  
エプロン 三角巾 マスク



**ごはん食とパン食**

**ごはん食**  
吸収に時間がかかるため、はらもちが  
良いごはん食。エネルギーの持続性もあ  
ります。みそ汁やのりをいっしょに食べる  
と、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

**パン食**  
消化が早いパン食は、即効性のあるエ  
ネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しい  
ところです。サラダをいっしょに食べる  
とビタミンもとれます。海藻サラダにする  
と、ミネラルも豊富にとれますよ。