



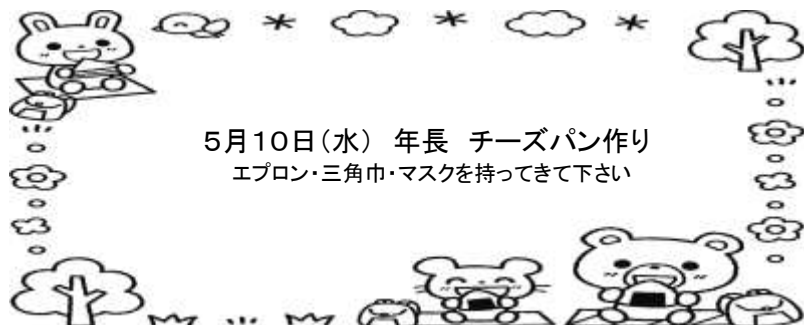
令和5年

向島保育園

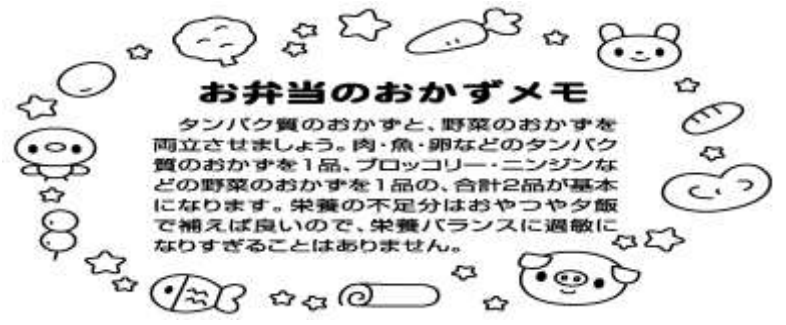
曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (月)	牛乳	鮭のごま焼き おから煮 もやしのみそ汁 バイナップル	ごはん	米 鮭 胡麻ドレッシング(卵) おから 鶏肉 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん もやし 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル バームクーヘン(卵・乳) 牛乳 お茶	バームクーヘン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
2 (火)	牛乳	炒り豆腐 アスパラのゆかり和え 麩とワカメのすまし汁 グレープフルーツ	ごはん	米 鶏ミンチ 卵 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん アスパラ ゆかりふりかけ 麩 ワカメ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ かしわもち 牛乳 お茶	かしわもち 牛乳(幼児) お茶(乳児)
6 (土)	牛乳	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ カレールウ(乳・牛脂) だし汁 淡口しょうゆ 片栗粉 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
8 (月)	牛乳	白身魚の西京焼 ひじき煮 きのこのすまし汁 オレンジ	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん ひじき 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん しめじ えのき まいたけ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 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)
9 (火)	牛乳	鶏肉の香草焼き ゆでブロッコリー オニオンスープ バイナップル	ごはん	米 鶏肉 パン粉 ハーブソルト オリーブオイル ブロッコリー マヨネーズ(卵) 玉ねぎ パセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル あられ 牛乳 お茶	あられ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
10 (水)	牛乳	豚丼 三度豆のごま和え 味付け小魚 グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 三度豆 ごま しょうゆ 砂糖 味付け小魚 グレープフルーツ 白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩 油 牛乳 お茶	もちもちチーズパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
11 (木)	牛乳	豚肉と小松菜の卵炒め 焼きポテト もやしスープ キウイ	ごはん	米 豚肉 小松菜 卵 しょうゆ オイスターソース 鶏ガラ ポテト もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ 芋けんぴ 牛乳 お茶	芋けんぴ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
12 (金)	牛乳	チキンカレー グリーンサラダ チーズ	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳・牛脂) キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング チーズ メロンパン(卵・乳) 牛乳 お茶	メロンパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
13 (土)	牛乳	焼きそば ゼリー パナナ	焼きそば麺	焼きそば麺 豚バラ キャベツ もやし 人参 ビーマン お好みソース 焼きそばソース ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
15 (月)	牛乳	鯖の梅焼き 切干大根煮 ほうれん草のすまし汁 バイナップル	ごはん	米 鯖 梅肉 みりん みそ 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 えのき 豆腐 だし汁 淡口しょうゆ バイナップル せんべい(卵) 牛乳 お茶	せんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
16 (火)	ヤクルト	野菜炒め 焼きししゃも 白菜のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ししゃも 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 みそ オレンジ ブリッツ ビスコ(乳) りんごジュース	ブリッツ(4、5歳) ビスコ(3歳、乳児) りんごジュース
17 (水)	お茶	親子丼 春雨サラダ 蒸しシュウマイ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵・乳) ごま 酢 すし酢 淡口しょうゆ 砂糖 シュウマイ(卵) 食パン いちごジャム 牛乳 お茶	ジャムサンド 牛乳(幼児) お茶(乳児)
18 (木)	牛乳	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のじゃこ和え 小松菜スープ グレープフルーツ	ごはん	米 牛肉 人参 ごぼう 糸こんにやく 三度豆 だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 ちりめんじゃこ しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ 卵 マヨネーズ(卵) 牛乳 お茶	ゆでたまご 牛乳(幼児) お茶(乳児)
19 (金)	牛乳	パンフキンカレー コーンサラダ ヨーグルト キウイ	雑穀ごはん	米 雑穀 豚ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳・牛脂) キャベツ コーン 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト キウイ コーンフレーク(乳) 牛乳	コーンフレーク 牛乳
20 (土)	牛乳	ミートスパゲティ チーズ パナナ	スパゲティ	スパゲティ 合い挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 チーズ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
22 (月)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼き 白菜の煮びたし ニラ玉スープ グレープフルーツ	ごはん	米 赤魚 マヨネーズ(卵) しょうゆ 白菜 人参 油揚げ しめじ だし しょうゆ 砂糖 みりん 卵 ニラ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ 肉まん 牛乳 お茶	肉まん 牛乳(幼児) お茶(乳児)
23 (火)	牛乳	揚げギョウザ ツナマカロニ にゅうめん みかん缶	ごはん	米 ギョウザ 油 ツナ マカロニ コーン マヨネーズ(卵) そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ みかん缶 ビスケット(卵・乳) 野菜ジュース	ビスケット 野菜ジュース
24 (水)	牛乳	中華丼 キャベツのなめたけ和え 焼きポテト バイナップル	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 白菜 人参 もやし しめじ うずら卵 鶏ガラ しょうゆ キャベツ なめたけ ポテト バイナップル ぶどうジュース 白桃 アガー 砂糖 牛乳 お茶	ぶどうゼリー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (木) 誕生会	牛乳	トンカツ アスパラサラダ 野菜のみそ汁 ゼリー いちご	ひじき おにぎり	米 ひじきふりかけ ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース アスパラ 胡瓜 人参 コーン 和風ドレッシング キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 みそ ゼリー いちご チョコレートケーキ(卵・乳) 牛乳 お茶	チョコレートケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
26 (金)	牛乳	ポークカレー ブロッコリーのおひた 味付け小魚 オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳・牛脂) ブロッコリー かつお節 しょうゆ 味付け小魚 オレンジ お好み焼き粉 豚バラ キャベツ 天かす 卵 お好みソース 牛乳 お茶	お好み焼き 牛乳(幼児) お茶(乳児)
27 (土)	牛乳	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん	うどん 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
29 (月)	牛乳	鮭の塩麹焼き 小松菜の煮びたし 大根のみそ汁 バイナップル	ごはん	米 鮭 塩麹 小松菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん 大根 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
30 (火)	牛乳	他人丼 キャベツとツナのカニカマ和え チーズ オレンジ	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ ツナ カニカマ マヨネーズ(卵) めんつゆ 砂糖 ごま油 ごま チーズ オレンジ 白桃 ホットケーキミックス(乳) 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳 お茶	桃蒸しパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
31 (水)	牛乳	チキンのトマト煮 スパゲティサラダ グレープフルーツ	ロールパン	ロールパン(卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 コンソメ(ビーフエキス) ケチャップ 砂糖 にんにく パセリ サラサハ ハム(卵・乳) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) グレープフルーツ せんべい(乳) 牛乳 お茶	せんべい 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



5月10日(水) 年長 チーズパン作り  
エプロン・三角巾・マスクを持ってきて下さい



お弁当のおかずメモ

タンパク質のおかずと、野菜のおかずを  
両立させましょう。肉・魚・卵などのタンパク  
質のおかずを1品、ブロッコリー・ニンジンな  
どの野菜のおかずを1品の、合計2品が基本  
になります。栄養の不足はおやつや夕飯  
で補えば良いので、栄養バランスに過敏に  
なりすぎることはありません。