

風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児（未満児）	
1	木	ごはん つなころっけ ひじきのまりね こんそめすーぶ ぶちぜりー (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぶ (15時おやつ)ぎゅうにゅう びすけっと ばなな	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ブチゼリー 人参チップ ビスケット	ツナ 卵 鶏ささみ水煮	人参 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 ひじき キャベツ 人参	塩 こしょう 塩 酢 コンソメ 塩	コロックは 手作りです。 心を込めて一つ つ作ります。	エネルギー (kcal)	525
		たんぱく質 (g)	15						
		脂質 (g)	11.3						
		脂質 (g)	17.7						
		食塩(g)	12.5						
食塩(g)	1.8/1.5								
2	金	いわしのかばやきどん まかろにさらだ ごもくみそしる おれんじ (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなつ	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ かぼちゃボーロ ドーナッツ	いわし ツナ 豚肉 みそ 牛乳	生姜 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ オレンジ	酒 しょうゆ みりん 塩 塩	イワシの おいしい季節。 イワシはカルシウ ムも多くE PA・DH Aも含まれ ます。	エネルギー (kcal)	557
		たんぱく質 (g)	409						
		脂質 (g)	21						
		脂質 (g)	15.1						
		食塩(g)	20						
食塩(g)	13.9								
食塩(g)	1.5/1								
3	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ) はいはいん (15時おやつ) おたのしみ	米 油 マカロニ はいはいん	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー (kcal)	574/467
		たんぱく質 (g)	22.1/17.8						
		脂質 (g)	17.3/13.9						
		食塩(g)	2/1.6						
		食塩(g)	483						
5	月	ごはん しろみざかなのやさいあんかけ じゃがいものごみあえ ちんげんさいのすましじる ぎゃんでいーちーず (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう くらっかー りんご	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも お子さませんべい クラッカー	白身魚 ごま チーズ 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ みつ葉 青のり 玉ねぎ チンゲン菜 えのき 人参	しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 塩	6月は食中 毒に注意し ましょう。 調理前の手 洗いも忘れ ずにね♥	エネルギー (kcal)	386
		たんぱく質 (g)	21.3						
		脂質 (g)	16.7						
		脂質 (g)	15.1						
		食塩(g)	11.6						
食塩(g)	1.7/1.4								
6	火	ごはん てりやきちきん さつまいものさらだ とうふのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきいちちっぶ (15時おやつ)ぎゅうにゅう あじさいぜりー うえはーす	米 砂糖 さつまいも マヨネーズ 紫芋チップ 砂糖 ウエハース(鉄分強化)	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 寒天	コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ わかめ バナナ ブドウ果汁 りんご果汁	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 塩	あじさいの 花は雨に濡 れても鮮や かです。季 節の花をゼ リーにして みました。	エネルギー (kcal)	543
		たんぱく質 (g)	443						
		脂質 (g)	21.7						
		脂質 (g)	17.1						
		食塩(g)	22.4						
食塩(g)	18.1								
食塩(g)	1.5/1.2								
7	水	ごはん にくじゃが ぎゃべつのごみそあえ わかめのみそしる ぶちぜりー (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)やさいじゅーす せんべい	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 砂糖 ブチゼリー 野菜お米せん せんべい	豚肉 みそ ごま みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 わかめ 大根 小松菜 野菜ジュース	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	引き渡し訓 練です。急 の備えが大 事です。家 族で話し 合ってみま しょう。	エネルギー (kcal)	533
		たんぱく質 (g)	425						
		脂質 (g)	20.1						
		脂質 (g)	15.8						
		食塩(g)	15						
食塩(g)	11.5								
食塩(g)	2.2/1.8								
8	木	ごはん かつおのけちゃっぶがらめ あすばらのさらだ じゃがいものみそしる おれんじ (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぶ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ちーずけーき	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 油 じゃがいも 人参チップ 小麦粉 砂糖	かつお みそ 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト 卵	生姜 アスパラガス キャベツ コーン 玉ねぎ 玉ねぎ ねぎ わかめ オレンジ レモン果汁	ケチャップ ソース 酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華だし 塩	旬の鯉・ア スパラガ ス・新じゃ がを使用し た献立で す。初夏を 感じるおい しいものが 出始めまし た♥	エネルギー (kcal)	538
		たんぱく質 (g)	431						
		脂質 (g)	24						
		脂質 (g)	18.7						
		食塩(g)	18.3						
食塩(g)	14.1								
食塩(g)	1.7/1.4								
9	金	おやこどん ぎゃべつのなめたけあえ さつまいものみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも かぼちゃボーロ カステラ	鶏肉 卵 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ 人参 もやし なめたけ 玉ねぎ わかめ ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ	なめ茸を野 菜と一緒に 和えていま した。ほの かな塩味が 最高の調味 料となります 。	エネルギー (kcal)	497
		たんぱく質 (g)	410						
		脂質 (g)	17.8						
		脂質 (g)	13.9						
		食塩(g)	12.7						
食塩(g)	9.7								
食塩(g)	1.8/1.4								
10	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの (おやつ) はいはいん (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃがいも 砂糖 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー (kcal)	506/413
		たんぱく質 (g)	22.2/17.9						
		脂質 (g)	9.7/7.8						
		食塩(g)	1.7/1.4						
		食塩(g)	533						
12	月	ごはん とりにくのみそがらめやき れんこんいりひじきいため ちんげんさいのすましじる ぶちぜりー (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば	米 じゃがいも 砂糖 ブチゼリー お子さませんべい 中華そば	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳 豚肉 かつお節 青のり	れんこん 人参 ひじき 干しいたけ チンゲン菜 えのき キャベツ 人参 玉ねぎ	みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 ソース	ひじきの炒 め煮はれん こん入りで す。一口で 何回噛んで 食べられる か数えてみ るのもいい ですね。	エネルギー (kcal)	429
		たんぱく質 (g)	24.8						
		脂質 (g)	19.5						
		脂質 (g)	18.5						
		食塩(g)	14.3						
食塩(g)	1.9/1.6								
13	火	ごはん さっぱりしょうがやき ぼてとさらだ にらいりちゅうかすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいちちっぶ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ばななけーき	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 紫芋チップ バター 卵 ホットケーキミックス	豚肉 ツナ 牛乳	生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ なら 人参 バナナ	しょうゆ みりん 塩 中華だし 塩	さっぱり生 姜焼きは大 根おろしで さっぱりと やわらかく 焼きあがり ます。	エネルギー (kcal)	563
		たんぱく質 (g)	453						
		脂質 (g)	24.3						
		脂質 (g)	19.1						
		食塩(g)	23.9						
食塩(g)	19								
食塩(g)	1.6/1.3								
14	水	ごはん さけのしおやき きんぴらごぼう とりにくごまつなのみそしる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんと	米 砂糖 砂糖 野菜お米せん 食パン	鮭 豚ひき肉 ごま 鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ れんこん にんにく グリンピース 人参 ごぼう ピーマン 小松菜 玉ねぎ 人参 オレンジ いちごジャム	塩 しょうゆ しょうゆ	ひじき・わ かめがたっ ぷり献立で す。ミネラ ル・鉄・ Caが豊富 です。	エネルギー (kcal)	508
		たんぱく質 (g)	376						
		脂質 (g)	25						
		脂質 (g)	18.6						
		食塩(g)	12.3						
食塩(g)	8.8								
食塩(g)	1.7/1.2								
15	木	かれーらいす こーるすろーさらだ よーぐると (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぶ (15時おやつ)ぎゅうにゅう しおじゃが りんご	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖 人参チップ じゃが芋	豚肉 鶏ささみ水煮 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ れんこん にんにく グリンピース キャベツ 人参 りんご	カレールウ ソース ケチャップ ワイン 塩 カレー粉 こしょう 酢 しょうゆ 塩 塩	カレーライ スにはかぼ ちゃやれん こんを入れて 食べごた えあるカ レーに仕上 げます。	エネルギー (kcal)	544
		たんぱく質 (g)	446						
		脂質 (g)	19.1						
		脂質 (g)	15.6						
		食塩(g)	12.9						
食塩(g)	9.9								
食塩(g)	1.8/1.4								

16	金	しょうゆらーめん (つくし・すみれ/うどん)	中華めん 片栗粉 うどん(すみれつくし)	豚肉	人参 玉ねぎ もやし ねぎ わかめ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華スープ 中華 だし	今年度初めてのラーメンです。保育園のラーメンはみんな大好きになってくれるかな？	エネルギー (kcal)	484
		むししゅうまい		しゅうまい					408
		ごぼうさらだ	マヨネーズ 砂糖	ツナ ごま	ごぼう きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質 (g)	18.4
		ばなな			バナナ			脂質 (g)	14.1
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ゼリー うえはーず	かぼちゃポーロ ウエハース ゼリー	牛乳				食塩(g)	15.9 12.3
17	土	かれーうどん こふきいも よーぐると (おやつ) はいはいん (15時おやつ) おたのしみ	うどん じゃが芋 はいはいん	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参	カレールー めんつゆ 塩		エネルギー (kcal)	556/453
19	月	ごはん さほのみそに いんげんのごまあえ けんちんじる りんご 	米 砂糖 砂糖 ごま油	さば みそ ごま 豆腐 鶏肉	生姜 さやいんげん キャベツ 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ りんご	みりん 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩	さやいんげんの『いんげん』は中国の高僧の名前が由来です。	エネルギー (kcal)	527
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいもむしばん こざかな	おこさませんべい 砂糖 ホットケーキミックス さつまい 芋	牛乳 しらす干し				たんぱく質 (g)	419
								脂質 (g)	27.3
								食塩(g)	21.3
								脂質 (g)	19.1
20	火	 ♡♡おたのしみめにゅー♡♡  (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ)おたのしみどりんく けーき	米 バター マカロニ マヨネーズ ゼリー 紫芋チップ ケーキ	卵 鶏肉 ツナ水煮 アジドミルク 豆乳ドリンク各種	玉ねぎ 人参 ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 しめじ	ケチャップ コンソメ 塩 コンソメ 塩	6月生まれのお友達お誕生日おめでとございます。	エネルギー (kcal)	569
								たんぱく質 (g)	465
								脂質 (g)	17.4
								食塩(g)	13.5
								脂質 (g)	21.3
21	水	まーぼーどん ちゅうかあえ わかめすーぷ ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	米 砂糖 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 野菜お米せん マカロニ 砂糖	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 にら 生姜 にんにく 人参 きゅうり わかめ 人参 竹の子 小松菜 バナナ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 コンソメ 塩	マカロニ安倍川は茹でたマカロニにきな粉をかけたシンプルおやつです。	エネルギー (kcal)	510
								たんぱく質 (g)	407
								脂質 (g)	22.9
								食塩(g)	18
								脂質 (g)	16.1
22	木	ごはん ぼーくびーんず ぶろっこりーさらだ こんそめすーぷ 	米 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	大豆水煮 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ グリーンピース にんにく ブロッコリー コーン かぼちゃ 人参	コンソメ ケチャップ 塩 ソース こしょう ワイン 酢 塩 しょうゆ コンソメ 塩	おやつフルーツポンチは5種類の果物が入り色鮮やかです。	エネルギー (kcal)	482
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ふるーつほんち くらっかー	人参チップ 砂糖 クラッカー	牛乳	バナナ みかん缶 バイン缶 りんご缶 すいか			たんぱく質 (g)	412
								脂質 (g)	17.1
								食塩(g)	13.9
								脂質 (g)	12.9
23	金	いそうどん さつまいものてんぷら あおなのしらすあえ よーぐると (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとばん	うどん 砂糖 さつまいも 油 小麦粉 かぼちゃポーロ ツイストパン	豚肉 しらす干し ヨーグルト 牛乳	わかめ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 青のり ほうれん草 キャベツ	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ	さつまいもの天ぷらホクホクサクサクおいしい事間違いなし！	エネルギー (kcal)	500
								たんぱく質 (g)	439
								脂質 (g)	19.3
								食塩(g)	16.1
								脂質 (g)	13.3
24	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ) はいはいん (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり くだもの	カレールー ソース ケチャップ ワイン 塩 カレー粉 こしょう		エネルギー (kcal)	581/479
								たんぱく質 (g)	17.5/14.2
								脂質 (g)	20.1/16.4
								食塩(g)	2.2/1.8
								脂質 (g)	13.6
26	月	ごはん さわらのてりやき きりぼしだいこんのにも なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ おこさませんべい バター ホットケーキミックス	さくら 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 チーズ	切干大根 干しいたけ 人参 なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ	みりん しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	切り干し大根の煮物はだし汁を使用しコトコト煮ます。軟らかく仕上げます。	エネルギー (kcal)	509
								たんぱく質 (g)	407
								脂質 (g)	22.9
								食塩(g)	18
								脂質 (g)	17.6
27	火	ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぷ (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう すいか	米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか	塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩	スイカのおいしい季節が今年もやってきました。	エネルギー (kcal)	556
								たんぱく質 (g)	430
								脂質 (g)	17.9
								食塩(g)	13.6
								脂質 (g)	20.2
28	水	ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきー	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 バター	厚揚げ ツナ ごま みそ 牛乳 卵 ゴマ	人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ 青のり	みりん しょうゆ カレー粉 塩	クッキーの中にゴマと青のりの風味を効かせてプチプチ食感が楽しいです。	エネルギー (kcal)	616
								たんぱく質 (g)	492
								脂質 (g)	18
								食塩(g)	14.1
								脂質 (g)	30.3
29	木	ごはん しろみずかなのまよやき わかめさらだ もやしのすーぷ おれんじ 	米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 人参チップ 米 砂糖	白身魚 鶏肉 牛乳 鶏ひき肉	マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ	酢 しょうゆ 塩 中華だし 塩	おにぎり体験、つきぐみさん・そらぐみさんは毎月体験してくれています	エネルギー (kcal)	653
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう そぼろおにぎり						たんぱく質 (g)	522
								脂質 (g)	24.4
								食塩(g)	19.1
								脂質 (g)	25.4
30	金	ぶたたまどん ごもくなっとう とうふとかわめのみそしる ぶちゼリー (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばなな せんべい	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ プチゼリー かぼちゃポーロ せんべい	豚肉 卵 納豆 しらす干し かつお節 豆腐 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ のり キャベツ 人参 小松菜 しいたけ 大根 わかめ バナナ	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 塩	五目納豆は野菜もペロリと食べられる和え物です。	エネルギー (kcal)	444
								たんぱく質 (g)	389
								脂質 (g)	20.8
								食塩(g)	16.4
								脂質 (g)	12.2

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。
[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ