

夙川さくら保育園



主な材料と体内での働き							主な材料と体内での働き								
日付	曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	日付	曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	土	昼食	肉わかめうどん ほうれん草の和え物 オレンジ	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参・干わかめ ほうれん草・人参 オレンジ	うどん・上白糖 上白糖	淡口醤油・食塩・だし汁 濃口醤油	18	火	昼食	マーボー丼 春雨の酢の物 白菜のスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌 しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・コーン 白菜・人参	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 国産はるさめ・上白糖・ごま油	濃口醤油・水 酢・淡口醤油 中華だし・水	
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				3時	牛乳 ポテトおやき	牛乳	ほうれん草・人参	じゃがいも・片栗粉	食塩
3	月	昼食	ご飯 めばるの生姜煮 ビーフンのいりどり炒め キャベツのみそ汁	メバル 味噌	しょうが 玉ねぎ・ピーマン・人参 キャベツ・ねぎ	精白米 上白糖 ビーフン・上白糖・キャノーラ油	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 淡口醤油・中華だし だし汁	19	水	昼食	★日本の味めぐり（青森県） ご飯 赤魚の塩焼焼き ねりこみ けの汁	赤魚 あげ・高野豆腐・味噌	精白米 キャノーラ油 さつまいも・上白糖・片栗粉	料理酒・塩麹 みりん風・濃口醤油・だし汁 だし汁	
		3時	牛乳 ツナとあおりのおにぎり	牛乳 ツナ	あおりの・ねぎ	精白米	濃口醤油・みりん風			3時	牛乳 さわやかおさつスティック	牛乳		さつまいも・キャノーラ油・上白糖	
4	火	昼食	★お誕生日会 ご飯 鶏の唐揚げ 大根のボン酢和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐・味噌	にんにく 大根・インゲン・人参 オクラ	精白米 片栗粉・キャノーラ油	料理酒・濃口醤油 味ぽん だし汁	20	木	昼食	ご飯 豚肉と大根の煮物 もやしのナムル オクラのみそ汁	豚肉 竹輪 味噌 牛乳	大根・人参・グリーンピース 太もやし・干わかめ・人参 オクラ・えのきだけ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁・水 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 豆乳みかんゼリー	牛乳 豆乳	クールアガー・みかん缶	上白糖				3時	牛乳 豆乳カルピスゼリー オレンジ	牛乳	クールアガー オレンジ	上白糖	豆乳カルピス・水
5	水	昼食	こぎつね丼 白菜の塩昆布和え 小松菜のみそ汁	あげ 竹輪 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・きゅうり・汐ふき昆布 小松菜・玉ねぎ	精白米・玄米・上白糖・片栗粉	濃口醤油・みりん風・水・だし汁 濃口醤油 だし汁	21	金	昼食	ご飯 鶏肉のカレー炒め ひじきの煮物 ふのみそ汁	鶏肉 あげ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・人参・インゲン ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖 切り麩	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 にんじんケーキ	牛乳	人参	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水			3時	牛乳 おはぎ風	牛乳 きな粉		精白米・さつまいも・上白糖	食塩
6	木	昼食	ご飯 豚肉のバーベキューソテー ブロッコリーのみそマヨサラダ わかめスープ	豚肉 味噌	玉ねぎ・ピーマン・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 干わかめ・えのきだけ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ・トンカツソース コンソメ・水	22	土	昼食	焼きそば 小松菜の和え物 パイン缶	豚肉 竹輪 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 小松菜・人参 パイン缶	中華麺・サラダ油 上白糖	トンカツソース 濃口醤油
		3時	牛乳 豆乳カルピスゼリー おかし	牛乳	クールアガー	上白糖	豆乳カルピス・水 ハッピーターン			3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米	
7	金	昼食	ご飯 鶏じゃが ほうれん草のおかか和え 白菜のみそ汁	鶏肉 花かつお あげ・味噌	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・グリーンピース ほうれん草・太もやし 白菜	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 濃口醤油 だし汁	24	月	昼食	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ほうれん草のサラダ キャベツのスープ	鶏肉 あげ 味噌 牛乳	玉ねぎ・南瓜・ズッキーニ・トマト缶 ほうれん草・白菜・コーン・人参 キャベツ・人参	精白米 キャノーラ油・上白糖 マヨドレ	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水
		3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ・上白糖				3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフレーク・マシュマロ・キャノーラ油	
8	土	昼食	みそうどん 三度豆のサラダ 黄桃缶	豚肉・赤だし味噌	大根・人参・ごぼう インゲン・白菜・人参 黄桃缶	うどん マヨドレ	濃口醤油・みりん風・だし汁	25	火	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	アジ 高野豆腐 味噌 牛乳	しょうが 人参・グリーンピース 玉ねぎ・干わかめ	精白米 上白糖・片栗粉・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				3時	牛乳 ふのラスク（青のり）	牛乳	あおりの	切り麩・上白糖・キャノーラ油	食塩
10	月	昼食	ツナピラフ 千切大根のサラダ 小松菜のスープ	ツナ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ 千切り大根・きゅうり・人参 小松菜・コーン	精白米・キャノーラ油 上白糖	コンソメ・食塩・コショウ 濃口醤油・酢 コンソメ・水	26	水	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	小松菜・キャベツ・人参 南瓜・ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 バナナケーキ	牛乳	バナナ	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水			3時	牛乳 きな粉ケーキ	牛乳 きな粉		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水
12	水	昼食	カレーライス ブロッコリーのサラダ 黄桃缶	鶏肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン 黄桃缶	精白米・玄米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ	カレー・水	27	木	昼食	ご飯 八宝菜 大根のごまマヨ和え 豆腐スープ	豚肉・ナルト 豆腐 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 大根・人参・インゲン えのきだけ	精白米 キャノーラ油・片栗粉 マヨドレ・白ごま	濃口醤油・みりん風・中華だし・食塩・水 中華だし・水
		3時	牛乳 大学いも	牛乳		さつまいも・キャノーラ油・上白糖	水・みりん風			3時	ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳	パイン缶・黄桃缶・バナナ	カップゼリーの素パウダー・水	
13	木	昼食	ご飯 豚肉のマーマレード炒め 青のりポテト ほうれん草のスープ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 あおりの ほうれん草・人参	精白米 マーマレードジャム・キャノーラ油 じゃがいも・キャノーラ油	濃口醤油 食塩 コンソメ・水	28	金	昼食	ケチャップライス キャベツのサラダ オニオンスープ	合ミンチ 竹輪 牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー 玉ねぎ・人参	精白米・玄米・キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・食塩・コショウ コンソメ・水
		3時	牛乳 小松菜おかかおにぎり	牛乳 花かつお	小松菜	精白米	濃口醤油			3時	牛乳 鶏そぼろおにぎり				

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
★エッグケアとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】を意味します。
※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。
※土曜日おやつはおいざり(基本的にはワカメごはんの素とゆかりを使用)を提供します。完了期までは既製品菓子を週替わりで提供いたします。