

夙川さくら保育園



名阪食品

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	木	屋食	ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 白菜のみそ汁	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・インゲン 小松菜・太もやし 白菜・えのきだけ	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	17	土	屋食	スパゲティナポリタン 白菜のサラダ 黄桃缶	ツナ	人参・ピーマン・玉ねぎ 白菜・ほうれん草・人参 黄桃缶	スパゲッティ・キャノーラ油 上白糖	ケチャップ・コンソメ 濃口醤油
		3時	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳	インゲン・人参・ひじき	精白米	濃口醤油・料理酒・みりん風			3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米	
2	金	屋食	チキンピラフ 干切大根のサラダ 豆腐のスープ	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参・ドライパセリ 干切り大根・きゅうり・人参 小松菜	精白米・キャノーラ油 上白糖	コンソメ・食塩 濃口醤油・酢 コンソメ・水	19	月	屋食	☆日本の味めぐり（島根県） めのは飯 サバの塩麹焼き 干し大根の煮しめ 玉ねぎのみそ汁	サバ あげ 味噌 牛乳	炊き込みわかめ 干切り大根・人参・インゲン 玉ねぎ・チンゲン菜	精白米 キャノーラ油 上白糖	料理酒・塩麹 だし汁・みりん風・濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 スイートポテト	豆乳		さつまいも・上白糖				3時	牛乳 オレンジゼリー おかし			カップゼリーの素オレンジ・水 ミレービスケット	
3	土	屋食	五目ラーメン 白菜の信田和え オレンジ	豚肉 あげ	玉ねぎ・チンゲン菜・しめじ・コーン 白菜・人参 オレンジ	中華麺・キャノーラ油 上白糖	中華だし・濃口醤油・みりん風・水 濃口醤油	20	火	屋食	スタミナチャーハン もやしの中華サラダ 厚揚げのスープ	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく 太もやし・きゅうり・人参 白菜	精白米・キャノーラ油 上白糖・ごま油	中華だし・食塩・濃口醤油 濃口醤油 中華だし・水
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				3時	牛乳 炊き込みおにぎり	牛乳 とりミンチ・竹輪	人参	精白米・上白糖	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁
5	月	屋食	ご飯 めばるの生姜煮 ビーフンのいりどり炒め じゃがいものみそ汁	メバル 味噌 牛乳	しょうが 玉ねぎ・ピーマン・人参 玉ねぎ・干わかめ	精白米 上白糖 ビーフン・上白糖・キャノーラ油 じゃがいも	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	21	水	屋食	ご飯 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ	豚肉・ナルト	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ きゅうり・人参 干わかめ・太もやし・コーン	精白米 キャノーラ油・片栗粉 国産はるさめ・上白糖	濃口醤油・みりん風・中華だし・食塩・水 酢・淡口醤油 中華だし・水
		3時	牛乳 たぬきおにぎり	花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風			3時	牛乳 ココアケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・純ココア・粉糖
6	火	屋食	☆お誕生日会 ご飯 照り焼きチキン 小松菜のツナマヨサラダ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・しめじ・人参	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・みりん風 だし汁	22	木	屋食	カレーライス コールスローサラダ 柿	合ミンチ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン 柿	精白米・玄米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ	カレー・水
		3時	牛乳 大学いも風			さつまいも・上白糖	水・みりん風			3時	牛乳 ふのラスク（黒糖）	牛乳		切り麩・キャノーラ油・黒砂糖	
7	水	屋食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え コンソメスープ	鶏肉 牛乳	大根・人参・インゲン ブロッコリー・太もやし・人参・汐ふき昆布 白菜・キャベツ・人参・ドライパセリ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁・水 濃口醤油 コンソメ・水	23	金	屋食	ご飯 鶏肉のボン酢炒め マカロニサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ きゅうり・人参 南瓜・玉ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 マカロニ・マヨドレ	味ぼん コンソメ・水
		3時	牛乳 レモンケーキ		ポッカレモン	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・粉糖			3時	牛乳 焼きいも			さつまいも	
8	木	屋食	塩ラーメン 小松菜の和え物 オレンジ	豚肉 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・コーン 小松菜・人参 オレンジ	中華麺 上白糖	中華味・みりん風・食塩・水 濃口醤油	24	土	屋食	みそラーメン 青のりポテト オレンジ	豚肉・味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・コーン・ねぎ あおのり オレンジ	中華麺 じゃがいも・キャノーラ油	中華だし・濃口醤油・水 食塩
		3時	牛乳 おかかそぼろおにぎり	とりミンチ・花かつお	ねぎ	精白米	濃口醤油・みりん風・食塩			3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米	
9	金	屋食	マーボー丼 さつまいもサラダ わかめスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌 牛乳	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 人参・きゅうり 干わかめ・人参・しめじ	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 さつまいも・マヨドレ	濃口醤油・水 中華だし・水	26	月	屋食	ご飯 肉豆腐 小松菜ののり和え 大根のみそ汁	豚肉・豆腐 味噌 牛乳 ツナ	白菜・人参 小松菜・太もやし・人参・きざみのり 大根・玉ねぎ・ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖 上白糖	だし汁・みりん風・濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 りんごゼリー おかし		100%りんごジュース・クールアガー	上白糖	水 ミレービスケット			3時	牛乳 和風ツナマヨおにぎり		きざみのり	精白米・マヨドレ	濃口醤油・みりん風
10	土	屋食	わかめうどん ほうれん草のツナ和え パイン缶	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参・干わかめ ほうれん草・キャベツ・人参 パイン缶	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油	27	火	屋食	彩りそぼろ混ぜご飯 白菜の和え物 豆腐のみそ汁	合ミンチ 豆腐・味噌	玉ねぎ・ほうれん草・コーン・しょうが 白菜・人参・きゅうり キャベツ・ねぎ	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 おにぎり			精白米				3時	牛乳 きな粉ケーキ	牛乳 きな粉		小麦粉・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
13	火	屋食	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 ふのみそ汁	ホキ あげ 味噌 牛乳	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ひじき・人参・インゲン 白菜・ねぎ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖 切り麩	料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁	28	水	屋食	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き キャベツのフレンチサラダ わかめスープ	鶏肉 牛乳 ツナ	キャベツ・ブロッコリー・人参 干わかめ・玉ねぎ・えのきだけ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	食塩・ケチャップ 酢・食塩 コンソメ・水
		3時	牛乳 アップルポテトケーキ		りんご缶	小麦粉・キャノーラ油・上白糖・さつまいも	ベーキングパウダー・水			3時	牛乳 おかかそぼろおに				

★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 + 幼児食のきざみになります。
※土曜日はおやつにぎり（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選替わりで提供いたします。