



アンデルセン第二保育園 3歳以上児



日曜日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	5月の行事食 手作りライスマカニサラダ キャベツのスープ オレンジ		こいのぼりフルーツ 牛乳	卵 牛乳 ヲウゴン	手作りクリーム 砂糖 薄力粉 ドレッシング マカニ マーガリン 米	バナナ オレンジ バナナ 人参 じゃがいも トマト トマト トマト コーン ジャガイモ マヨネーズ 玉ねぎ	560	18.8
6	金	御飯 魚のおろし煮 納豆草とわかめのお浸し 味噌汁 バナナ		あんぱん ナツ 牛乳	牛乳 味噌 納豆 鯖	油 小豆 納豆 味噌 麩 澱粉 砂糖 米	バナナ わかめ 人参 納豆 青葱 大根	542	23.6
9	月	御飯 ほかほか 小松菜のサラダ スープ パンアツマル		オレンジゼリー 牛乳	牛乳 ヲウゴン ほかほか	ゼリー 素 ドレッシング 油 米	バナナ アツマル もやし コーン 人参 小松菜 玉ねぎ	528	15.8
10	火	手作りライス キャベツのマリネ カリフラワーのスープ バナナ		スコーン 牛乳	牛乳 きな粉 豚肉	薄力粉 マーガリン 砂糖 クリーム バナナ 卵 米	バナナ カリフラワー レモン コーン じゃがいも トマト トマト トマト 人参 玉ねぎ	555	18.8
11	水	世界の郷土料理 御飯 スパニッシュオムレツ アスパラガス ガンボ オレグノ 世界の郷土料理	ガンボ(アメリカ)	フルーツケーキ 牛乳	はちみつ 牛乳 ベーコン 卵	手作りクリーム 卵 砂糖 薄力粉 ドレッシング マーガリン ジャガ芋 米	バナナ 納豆 オレンジ トマト じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト トマト ジャガイモ 玉ねぎ	552	18.8
12	木	御飯 魚のチーズ味噌焼 納豆草とわかめのお浸し すまし汁 パンアツマル		仔コーゼリー 牛乳	牛乳 豆腐 糸揚げ かつお チーズ 味噌 鯖	ゼリーの素 米	バナナ アツマル みつば 納豆 バナナ	539	23.5
13	金	五目うどん ブロッコリーの胡麻和え バナナ		たけのこ御飯 牛乳	牛乳 油揚げ はちみつ 豚肉	米 胡麻 砂糖 うどん	枝豆 納豆 バナナ ブロッコリー 枝豆 納豆 人参	529	21.2
16	月	御飯 鶏肉のカレー風味焼 イチアツマル トマトスープ オレンジ		お麩のうすき 牛乳	牛乳 ベーコン 大豆 かつお 鶏肉	マーガリン 砂糖 麩 ドレッシング マカニ 油 薄力粉 米	オレンジ バナナ トマト じゃがいも 人参 玉ねぎ	562	22.1
17	火	五穀御飯 魚の味噌煮 キャベツとツタ の和風サラダ すまし汁 パンアツマル		抹茶バナナ 牛乳	牛乳 ヲウゴン 味噌 味噌 鯖	手作りクリーム バナナの素 庄内麩 ドレッシング 砂糖 五穀 米	バナナ アツマル みつば 人参 玉ねぎ 青葱	532	24.0
18	水	ほかほか 手作りライス マカニサラダ カリフラワー スープ バナナ		雑炊 牛乳	牛乳 じゃがいも ベーコン チーズ ウイダー	米 マヨネーズ ジャガ芋 マーガリン 卵 薄力粉 卵 米	小松菜 大根 バナナ もやし じゃがいも 人参 バナナ トマト マヨネーズ ビーツ 玉ねぎ	575	17.2
19	木	御飯 魚の香味焼 納豆草の豆腐サラダ 春雨スープ オレンジ		キャロットマフィン 牛乳	牛乳 卵 大豆 かつお 揚げ	砂糖 マーガリン 薄力粉 胡麻 ゴマ油 春雨 ドレッシング 胡麻 米	にんじん ビューレ オレンジ コーン 納豆 長葱	542	25.7
20	金	カレーネットのく ブロッコリーコーンサラダ スープ バナナ		鮭わかめ御飯 牛乳	牛乳 卵 豆腐 かつお ウイダー	米 ドレッシング ドライパフ	わかめ バナナ バナナ 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー トマト トマト ジャガイモ	529	19.8
23	月	御飯 ハンバーグ インゲンのサラダ スープ パンアツマル	日本の郷土料理 かんづき(宮城県)	日本の郷土料理 かんづき 牛乳	牛乳 卵 豆腐 鶏肉	胡麻 油 黒砂糖 薄力粉 マヨネーズ 薄力粉 米	バナナ アツマル にんじん もやし 人参 インゲン トマト トマト	561	21.0
24	火	御飯 五目卵焼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 バナナ		コロコロ たいねー 牛乳	牛乳 チーズ 味噌 油揚げ 糸揚げ 卵	卵 薄力粉 濃粉 ジャガ芋 油 砂糖 米	バナナ 大根 ブロッコリー ひじき 青葱 人参 玉ねぎ	548	20.5
25	水	御飯 魚の韓国風照焼 モヤシ中華サラダ わかさスープ オレンジ		手作りクッキー 牛乳	牛乳 卵 かつお 鯖	マーガリン 薄力粉 砂糖 ゴマ油 胡麻 油 薄力粉 米	オレンジ コーン わかめ じゃがいも もやし	550	19.9
26	木	醤油ラーメン 小松菜と卵のサラダ バナナ		しらすチヂミ お焼き 牛乳	牛乳 チーズ 納豆 卵 豚肉	米 ドレッシング 油 ラーメン	バナナ コーン 小松菜 長葱 人参 玉ねぎ	542	24.0
27	金	御飯 揚げ魚の甘酢漬 青梗菜の和え物 中華スープ オレンジ		グレープゼリー 牛乳	牛乳 かつお 鯖	手作りクリーム ゼリーの素 ゴマ油 ドレッシング 砂糖 油 薄力粉 米	オレンジ ジャガイモ 白菜 人参 ピーマン 玉ねぎ	547	19.1
30	月	御飯 家常豆腐 インゲンのゴマ和え 味噌汁 パンアツマル		芋ようかん 牛乳	牛乳 味噌 味噌 豚肉 生揚げ	卵 芋 胡麻 濃粉 砂糖 油 米	バナナ アツマル 青葱 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜	530	18.7
31	火	御飯 かに玉 切干大根のサラダ 中華スープ オレンジ		アメリカンドック 牛乳	牛乳 ウイダー ヲウゴン かつお 卵	手作りクリーム 春雨 ドレッシング 濃粉 ゴマ油 砂糖 油 米	トマト トマト オレンジ 人参 玉ねぎ じゃがいも 切干大根 玉ねぎ ジャガイモ 長葱	527	19.0
栄養価平均					エネルギー	545kcal	たんぱく質	20.6g	



旬の食材

