

※献立の横に原材料が義務付けされた7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)
※同一製造ラインで特定原材料の使用があります。完全除去対応ではありません。

2022年



ようちえんメニュー

ちあきっす様
献立表

月	火	水	木	金
	1日 しろみさかなのごまてりやき 小麦・玉ねぎ はくさいのおひたし 白菜・人参・油揚げ あまからにくだんご 鶏肉・生姜・玉ねぎ・人参 チーズ 卵・小麦・大豆 たまごふりかけごはん 米・大豆・卵・削り節・海苔 エネルギー 395kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.8g 炭水化物 66.4g 塩分 1.8g	2日 エビグラタン 卵・乳・小麦・大豆 えび・牛乳・チーズ マカロニ・パセリ はるさめサラダ 春雨・ハム・きゅうり ワインナーソーセージ 鶏肉・豚肉・さつま揚げ おうとうかん 米 かつおふりかけごはん 米・大豆・卵・削り節・海苔 エネルギー 358kcal たんぱく質 8.2g 脂質 6.1g 炭水化物 64.4g 塩分 0.9g	3日 メンチカツ 卵・乳・小麦・大豆 鶏肉・玉ねぎ パスタ こまつなとしらすのいため 小松菜・人参・しらす ポテトサラダ じゃが芋・人参 パイナップルかん 米 エネルギー 413kcal たんぱく質 8g 脂質 10.1g 炭水化物 70.2g 塩分 0.6g	4日 どりにくのみそマヨいため 卵・小麦・大豆 鶏肉・プロッコリー・人参 玉ねぎ・マヨネーズ もやしとハムのソテー もやし・ハム・ニラ ロールたまご 卵・人参 みかんかん 米 こんぶごはん 米・こま・木目・昆布 エネルギー 391kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.5g 炭水化物 62.3g 塩分 1.7g
	7日 やきにくくらう 豚肉・玉ねぎ・ニラ ひじきサラダ 竹輪・ひじき 枝豆・コーン・マヨネーズ かぼちゃ 南瓜 ようなしかん 米 エネルギー 403kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.8g 炭水化物 71.8g 塩分 2g	8日 ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ マッシュルーム・グリーンピース はなやさいのサラダ フロッキー カリフラワー シャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ ベーコン パイナップルかん 米 エネルギー 415kcal たんぱく質 9.7g 脂質 9.8g 炭水化物 70g 塩分 1.6g	9日 チーズさきフライ チーズ・鶏肉 小麦・大豆 キャベツ わかめときゅうりのすのもの わかめ・きゅうり バター醤油パスタ パスタ・ほうれん草 ベーコン パイナップルかん 米 なめし 米・京菜・大根葉 エネルギー 435kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9g 炭水化物 75.9g 塩分 2.4g	10日 こんさいハンバーグ 卵・小麦・大豆 じゃが芋・コーン・玉ねぎ 人参・蓮根・ごぼう・パスタ スクランブルエッグ 卵・玉ねぎ・カニ蒲鉾 キャベツのしおこんぶあえ キャベツ・人参・塩こんぶ みかんかん 米 わかめごはん 米・わかめ エネルギー 410kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.1g 炭水化物 66.5g 塩分 2.4g
11日 やさいコロッケ 小麦・大豆 じゃが芋・コーン・玉ねぎ 人参・グリーンピース・パスタ こまつなのあえもの 小松菜・人参・ツナ かいせんしゅうまい 卵・小麦・えび・かに 玉ねぎ・キャベツ・すり身 いか・えび・かに いか・えび・かに はくどうかん 米 ゆかりごはん 米・ゆかり エネルギー 410kcal たんぱく質 8.5g 脂質 7.8g 炭水化物 74.2g 塩分 1.4g	12日 エビカツ えび・すり身 キャベツ プロッコリーサラダ プロッコリー コーン・カニ蒲鉾 あつやきたまご 卵・人参 おうとうかん ササごはん 米・鮭 エネルギー 404kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.0g 炭水化物 67.2g 塩分 0.9g	13日 ハンバーグデミソース 小麦・大豆 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・人参 あおなのツナあえ チンゲン菜・ツナ・人参 きのごソテー 小麦・大豆 小松菜・ひらたけ・しいたけ マッシュルーム・人参 チーズ 小麦・大豆 ごはん 米 エネルギー 410kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.8g 炭水化物 64.9g 塩分 1.8g	14日 エビカツ えび・すり身 キャベツ プロッコリーサラダ プロッコリー コーン・カニ蒲鉾 あつやきたまご 卵・人参 おうとうかん ササごはん 米・鮭 エネルギー 404kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.0g 炭水化物 67.2g 塩分 0.9g	
15日 どりのからあげ 小麦・大豆 鶏肉・玉ねぎ キャベツとコーンのサラダ 小麦・大豆 キャベツ・コーン・ハム チキンカツ 小麦・大豆 鶏肉・玉ねぎ ベーコン・パセリ パイナップルかん 米 かつおふりかけごはん 米・大豆・卵・削り節・海苔 エネルギー 472kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.4g 炭水化物 73.0g 塩分 1.4g	16日 ハンバーグデミソース 小麦・大豆 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・人参 あおなのツナあえ チンゲン菜・ツナ・人参 きのごソテー 小麦・大豆 小松菜・ひらたけ・しいたけ マッシュルーム・人参 チーズ 小麦・大豆 ごはん 米 エネルギー 410kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.8g 炭水化物 64.9g 塩分 1.8g	17日 チキンカレー 小麦・大豆 鶏肉・玉ねぎ・人参 こまつなのバターソテー 卵・小麦・大豆 小松菜・コーン・ベーコン マカロニサラダ 卵・小麦・大豆 マカロニ・きゅうり マヨネーズ・ハム はくどうかん 米 エネルギー 464kcal たんぱく質 10.2g 脂質 14.3g 炭水化物 71.4g 塩分 1.3g	18日 サーモンフライ 小麦・大豆 鮭・キャベツ チンゲンさいのいためもの 小麦・大豆 チンゲン菜・人参 だいがくいも さつま芋・こま ようなしかん 米 たまごふりかけごはん 米・大豆・卵・削り節・海苔 エネルギー 445kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.8g 炭水化物 79.6g 塩分 1.0g	
19日 フィッシュフライタルタルソース 卵・小麦・大豆 ホキ・玉ねぎ・ピクルス パセリ こまつなのおひたし 小麦・大豆 小松菜・椎茸・人参 ちゅうかはるまき 卵・小麦・大豆 卵・キャベツ・玉ねぎ・ニラ・鶏肉・さつま揚げ 生姜・にんにく・蓮根・春雨・椎茸 みかんかん 米 こんぶごはん 米・こま・木目・昆布 エネルギー 423kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.2g 炭水化物 67.2g 塩分 1.1g	20日 ポークチャップ 卵・小麦・大豆 豚肉・玉ねぎ しめじ・グリーンピース はくさいサラダ 卵・小麦・大豆 白菜・人参・ハム オムレツ 卵 はくどうかん 米 ごはん 米 エネルギー 408kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.1g 炭水化物 62.2g 塩分 1.0g	21日 てりやきハンバーグ 小麦・大豆 鶏肉・豚肉 人参・玉ねぎ・パスタ インゲンソテー 卵・小麦・大豆 インゲン・玉ねぎ コーン のりポテト 卵・小麦・大豆 じゃが芋・青のり・人参 ようなしかん 米 たまごふりかけごはん 米・大豆・卵・削り節・海苔 エネルギー 427kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.6g 炭水化物 75.0g 塩分 1.2g	22日 ぶたとキャベツのあまからいため 小麦・大豆 豚肉・キャベツ 人参 だいがくサラダ 卵・小麦・大豆 大根・カニ蒲鉾・ピーマン パプリカ ひじき 卵・小麦・大豆 ひじき・人参・油揚げ おうとうかん 米 なめし 米・京菜・大根葉 エネルギー 396kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.4g 炭水化物 64.0g 塩分 2.0g	
23日 フィッシュフライタルタルソース 卵・小麦・大豆 ホキ・玉ねぎ・ピクルス パセリ こまつなのおひたし 小麦・大豆 小松菜・椎茸・人参 ちゅうかはるまき 卵・小麦・大豆 卵・キャベツ・玉ねぎ・ニラ・鶏肉・さつま揚げ 生姜・にんにく・蓮根・春雨・椎茸 みかんかん 米 こんぶごはん 米・こま・木目・昆布 エネルギー 423kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.2g 炭水化物 67.2g 塩分 1.1g	24日 てりやきハンバーグ 小麦・大豆 鶏肉・豚肉 人参・玉ねぎ・パスタ インゲンソテー 卵・小麦・大豆 インゲン・玉ねぎ コーン のりポテト 卵・小麦・大豆 じゃが芋・青のり・人参 ようなしかん 米 たまごふりかけごはん 米・大豆・卵・削り節・海苔 エネルギー 427kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.6g 炭水化物 75.0g 塩分 1.2g	25日 ぶたとキャベツのあまからいため 小麦・大豆 豚肉・キャベツ 人参 だいがくサラダ 卵・小麦・大豆 大根・カニ蒲鉾・ピーマン パプリカ ひじき 卵・小麦・大豆 ひじき・人参・油揚げ おうとうかん 米 なめし 米・京菜・大根葉 エネルギー 396kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.4g 炭水化物 64.0g 塩分 2.0g		
28日 ピレカツ 小麦・大豆 豚肉・キャベツ ハムマリネ 卵・小麦・大豆 ハム・玉ねぎ・ピーマン パプリカ さつまいもかんろに さつま芋 みかんかん 米 ゆかりごはん 米・ゆかり エネルギー 429kcal たんぱく質 11.0g 脂質 7.4g 炭水化物 77.4g 塩分 1.5g	29日 バターしょうゆチキン 卵・小麦・大豆 鶏肉・玉ねぎ チンゲンさいのごまあえ 小麦・大豆 チンゲン菜・めし こま スパゲティサラダ 卵・小麦・大豆 パスタ・ピーマン・パプリカ ハム・マヨネーズ はくどうかん 米 ごはん 米 エネルギー 424kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.1g 炭水化物 70.9g 塩分 1.5g	30日 ミートオムレツ 卵・小麦・大豆 卵・玉ねぎ・人参 鶏肉・豚肉・コーン・グリーンピース キャベツとベーコンのソテー 卵・小麦・大豆 キャベツ・ベーコン カボチャサラダ 卵・小麦・大豆 南瓜・玉ねぎ レーズン・マヨネーズ ようなしかん 米 かつおふりかけごはん 米・大豆・卵・削り節・海苔 エネルギー 389kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.5g 炭水化物 70.1g 塩分 1.3g	31日 にくやさいいため 小麦・大豆 豚肉・キャベツ・人参 ニラ・木目 プロッコリーのナムル 卵・小麦・大豆 プロッコリー・人参・こま シューマイ 卵・小麦・えび・カニ 豚肉・鶏肉 玉ねぎ・生姜・人参 チーズ 小麦・大豆 ごはん 米 エネルギー 402kcal たんぱく質 11.3g 脂質 12.7g 炭水化物 60.5g 塩分 1.2g	

【ひな祭り】



ひな祭りは、女の子が健康で元気に育つことを願う日で、桃の花の季節といわれているため「桃の節句」とも言われます。ひな人形をかざるのは…人形が女の子に起こる悪いことを代わりに受けてもらうためとも言われています。

●お願い● メニューの内容やおかずの配置は都合により変更する場合があります。予めご了承ください。
※ ご飯は国産米を使用しております。