

6月 予定献立表

令和元年6月 志村さかした保育園

日付	乳児午 前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 甘酢和え 舞茸のスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、人参、もやし、ほうれん草、コーン、生姜、塩、ごま油、醤油、三温糖、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、舞茸、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 600 乳 547	23.6 21.8
3(月)	おかし 牛乳	ツナご飯 鶏の香味焼き 果物 野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁	ジャムサンド 牛乳	ツナ、塩昆布、しめじ、鶏もも、ねぎ、生姜、三温糖、みりん、じゃが芋、ブロッコリー、黄パプリカ、すりごま、いりごま、味噌 玉ねぎ、人参、豆腐、わかめ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、イチゴジャム、マーガリン	幼 607 乳 563	25.1 23.2
4(火)	果物 牛乳	カレーうどん 鶏と厚揚げの煮物 新玉ねぎの梅おかつ和え 果物	ケチャップライス 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、椎茸、豚肉、油揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、油、小麦粉 鶏もも、厚揚げ、いんげん、三温糖、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、黄パプリカ、梅干し、ピーマン、鶏肉、ケチャップ	幼 556 乳 515	25.9 23.8
5(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 いんげんのサラダ ワンタンスープ 果物	野菜ケーキ 牛乳	玉ねぎ、にら、木綿、豚ひき、にんにく、生姜、ごま油、味噌、醤油、三温糖、塩、片栗粉、いんげん、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ ねぎ、人参、えのき、もやし、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、小麦粉、BP、かぼちゃ、ほうれん草、豆乳	幼 603 乳 563	22.1 20.8
6(木)	果物 牛乳	丸パン 白身魚のフライ 果物 ガーリックサラダ アスパラとコーンのスープ	ひじきおにぎり 牛乳	カレー、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、にんにく、オリーブオイル ねぎ、人参、大根、しめじ、アスパラ、コーン、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ひじき、人参、鶏ひき	幼 517 乳 498	25.4 23.4
7(金)	おかし 牛乳	中華丼 ささ身のサラダ 根菜のスープ 果物	ジャージャー麺 牛乳	玉ねぎ、人参、白菜、竹の子、椎茸、豚肉、青梗菜、生姜、にんにく、ごま油、醤油、塩、三温糖、片栗粉 胡瓜、ささ身、キャベツ、酢、ねぎ、大根、ごぼう、油揚げ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、もやし、豚ひき、味噌	幼 556 乳 521	25.2 23.3
8(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 かぶのスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、塩、こしょう、醤油、ねぎ、かぶ、白菜、小松菜、だしかつお、だし昆布 鶏もも、キャベツ、しめじ、にんにく、カットマト、油、ケチャップ、三温糖	幼 580 乳 545	24.1 22.4
10(月)	おかし 牛乳	そぼろご飯 鮭の胡麻味噌焼き かぼちゃサラダ 厚揚げの味噌汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏ひき、人参、醤油、三温糖、塩、生姜、すりごま、味噌、みりん、小麦粉、きな粉、三温糖、BP、おから、豆乳 かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、玉ねぎ、えのき、厚揚げ、小松菜、だし昆布、だし煮干し、味噌	幼 583 乳 544	26.1 24.0
11(火)	果物 牛乳	ミートソースパゲティ 切干大根のサラダ ポトフ 果物	昆布おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、ねぎ、しめじ、じゃが芋、キャベツ、小松菜、豚肉、だしかつお、昆布	幼 611 乳 574	22.3 20.9
12(水)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 果物	焼きそば 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、醤油、片栗粉、塩、酒、小麦粉、油、小松菜、きゅうり、えのき、油揚げ、しらす 玉ねぎ、人参、大根、わかめ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、キャベツ、もやし、豚肉	幼 563 乳 523	25.8 23.8
13(木)	果物 牛乳	レーズンパン 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 果物	中華おこわ 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、竹の子、干し椎茸、豚肉 ツナ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、油、ねぎ、キャベツ、しめじ、豚肉、小松菜、カットマト、だしかつお、だし昆布	幼 524 乳 490	24.7 22.8
14(金)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 アジのかば焼き風 酢の物 じゃが芋の味噌汁 果物	ココアクリーム サンド 牛乳	アジ、片栗粉、醤油、三温糖、みりん、きゅうり、人参、わかめ、キャベツ、黄パプリカ、しらす、酢 ねぎ、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、ココア、マーガリン、砂糖	幼 578 乳 540	24.7 22.9
15(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 塩キャベツサラダ わかめの味噌汁 果物	おかし 牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、椎茸、葉ねぎ、三温糖、醤油、塩 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、酢、わかめ、ねぎ、大根、えのき、小松菜、だしかつお、味噌	幼 608 乳 567	22.2 20.9
17(月)	おかし 牛乳	ご飯 ねぎ塩チキン 大根サラダ 田舎風味味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、塩、こしょう、片栗粉、ごま油、マーガリン、砂糖、だし煮干し、だし昆布 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、豚肉、葉ねぎ、味噌	幼 586 乳 546	23.4 21.8
18(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば いんげんの胡麻和え 中華風スープ 果物	鮭おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、塩、こしょう、醤油、ごま油、片栗粉、鮭 きゅうり、黄パプリカ、いんげん、すりごま、三温糖、豚ひき、豆腐、干し椎茸、ねぎ、白菜、葉ねぎ、だし昆布、だしかつお	幼 587 乳 543	25.7 23.6
19(水)	おかし 牛乳	カレーライス アスパラとかぶのサラダ ポテトスープ 果物	マカロニ洋風煮 牛乳	玉ねぎ、人参、カットマト、豚肉、にんにく、生姜、油、塩、ケチャップ、ソース、小麦粉、カレー粉 アスパラ、かぶ、コーン、キャベツ、醤油、酢、三温糖、ピーマン、豚ひき	幼 566 乳 530	22.8 21.4
20(木)	果物 牛乳	胚芽ロール チキンカツ ひじきのサラダ トマトと大根のスープ 果物	みかんゼリー せんべい 牛乳	鶏むね、パン粉、ケチャップ、ソース、三温糖、ひじき、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、ささ身、酢、オリーブオイル 玉ねぎ、人参、大根、トマト、しめじ、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油、みかんジュース・缶、ゼラチン、砂糖	幼 583 乳 551	23.9 22.2
21(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭のあんかけ ブロッコリーのしらす和え 油揚げの味噌汁 果物	黒糖バナナ 蒸しパン 牛乳	鮭、玉ねぎ、えのき、いんげん、醤油、みりん、塩、ごま油、片栗粉、小麦粉、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす ねぎ、人参、キャベツ、舞茸、油揚げ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、黒糖、バナナ、BP、豆乳	幼 533 乳 504	22.9 21.5
22(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚肉の煮物 春雨スープ 果物	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩 豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん、だしかつお、だし昆布、三温糖、ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜、春雨	幼 619 乳 576	25.4 23.4
24(月)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌煮 かぶの浅漬け風 麩のすまし汁 果物	揚げパン 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、小松菜、豚肉、にんにく、生姜、三温糖、油、塩、こしょう、味噌、醤油 かぶ、大根、きゅうり、黄パプリカ、だしかつお、だし昆布、お麩、ねぎ、葉ねぎ、えのき、わかめ	幼 517 乳 494	18.9 18.2
25(火)	果物 牛乳	冷やし中華 肉じゃが ツナマヨサラダ 果物	そぼろおにぎり 牛乳	もやし、人参、キャベツ、わかめ、きゅうり、ささ身、かつおだし、昆布だし、醤油、塩、三温糖、ごま油、酢、みりん 玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、白滝、いんげん、ブロッコリー、マカロニ、コーン、ツナ、マヨネーズ、鶏ひき	幼 624 乳 583	24.8 22.8
26(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス 昆布和え 冬瓜のスープ 果物	きつねうどん 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、牛脂 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、冬瓜、ねぎ、豚肉、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 544 乳 513	22.8 21.4
27(木)	果物 牛乳	チーズパン タンドリーチキン 果物 大根のシャキシャキサラダ かぼちゃスープ	ピラフ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、大根、きゅうり ねぎ、人参、えのき、かぼちゃ、葉ねぎ、もやし、しらす、すりごま、だしかつお、だし昆布、酢、ごま油、ピーマン、鶏肉	幼 550 乳 514	25.7 23.6
28(金)	おかし 牛乳	あじさいご飯 鮭フライ トマトのサラダ 鶏団子の味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	ゆかり、鮭、黄パプリカ、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、塩、油、大豆マヨネーズ、ケチャップ、酢、BP、ココア、生クリーム、イチゴ、ブルーベリージャム トマト、人参、きゅうり、ブロッコリー、コーン、醤油、三温糖、ねぎ、えのき、キャベツ、鶏ひき、生姜、豆乳、だしかつお、だし昆布、味噌、片栗粉	幼 630 乳 582	26.3 24.2
29(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 もやしのナムル チンゲン菜のスープ 果物	おかし 果物	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 もやし、きゅうり、酢、チンゲン菜、ねぎ、椎茸、キャベツ、だしかつお、だし昆布	幼 593 乳 565	24.5 22.7

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	574	24.4	幼	576	24.2
	乳児	472	20.1	乳	539	22.4