

6月 予定献立表

令和3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(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮 小松菜のお浸し パナナ	おかかおにぎり 牛乳	ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚バラ、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布 かぼちゃ、小豆、小松菜、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、かつお節、ごま、味噌、醤油、塩、ごま油	幼 614 乳 565	22.2 20.8
2(水)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 すいか グリーンサラダ 豆腐の味噌汁	シュガートースト 牛乳	豚肩ロース、大根、人参、キャベツ、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、マーガリン、砂糖、だしかつお、だし昆布、味噌 コーン、きゅうり、ブロッコリー、アスパラガス、スナップエンドウ、塩、酢、豆腐、ねぎ、舞茸、かぶ、葉ねぎ	幼 577 乳 539	23.7 22.0
3(木)	果物 牛乳	パンブキンパン タンドリーチキン トマトのサラダ わかめのスープ オレンジ	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、鶏肉 トマト、人参、ブロッコリー、黄パプリカ、酢、ごま油、ねぎ、椎茸、コーン、キャベツ、小松菜、わかめ、だしかつお、だし昆布、ピーマン	幼 534 乳 512	26.7 24.5
4(金)	おかし 牛乳	ご飯 鯖のあんかけ メロン いんげんの胡麻和え 田舎風味噌汁	煮込みうどん 牛乳	鯖、ねぎ、人参、竹の子、えのき、スナップエンドウ、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、酒、塩、片栗粉、豚肉、小松菜 いんげん、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、三温糖、豚バラ、じゃが芋、大根、しめじ、玉ねぎ、葉ねぎ、だし煮干し、味噌	幼 535 乳 505	24.0 22.3
5(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 野菜のナムル 青梗菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、キャベツ、ほうれん草、ごま、醤油、三温糖、塩、ごま油 大根、きゅうり、コーン、豚ひき、もやし、椎茸、ねぎ、青梗菜、だしかつお、だし昆布	幼 628 乳 583	26.6 24.4
7(月)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 じゃこサラダ オクラのスープ オレンジ	ココアクリームサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩、ココア、マーガリン、砂糖 じゃこ、大根、きゅうり、黄パプリカ、ごま、酢、油、ねぎ、えのき、キャベツ、オクラ、鶏肉、だしかつお、だし昆布	幼 625 乳 578	24.9 23.0
8(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ メロン しょうゆフレンチ コーンスープ	ツナおにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、ねぎ、かぶ、椎茸、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布、ツナ	幼 618 乳 579	23.2 21.6
9(水)	おかし 牛乳	わかめご飯 カレイの煮つけ オレンジ ささ身のサラダ 油揚げの味噌汁	焼きそば 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、大根、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌 人参、きゅうり、ブロッコリー、アスパラガス、ささみ、すりごま、マヨネーズ、もやし、キャベツ、豚肉	幼 531 乳 503	27.2 24.9
10(木)	おかし 牛乳	丸パン 鶏のトマトソースがけ パナナ ひじきのサラダ ほうれん草のスープ	中華おこわ 牛乳	鶏もも、人参、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、にんにく、カットトマト、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、竹の子、干し椎茸、豚肉 ひじき、いんげん、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、油、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、コーン、豚ひき、だしかつお、だし昆布	幼 526 乳 495	23.2 21.6
11(金)	おかし 牛乳	カレーライス 大根サラダ かぼちゃスープ すいか	レーズンケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、豚肉、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、レーズン、BP、砂糖、豆乳、マーガリン 大根、アスパラガス、黄パプリカ、すりごま、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、えのき、かぼちゃ、キャベツ、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお、昆布	幼 611 乳 566	23.1 21.5
12(土)	果物 牛乳	チャーハン 鶏の中華煮 えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	豚ひき、ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、醤油、塩、ごま油、もやし、玉ねぎ、小松菜、えのき 鶏もも、大根、椎茸、青梗菜、だしかつお、だし昆布、三温糖	幼 585 乳 549	25.2 23.3
14(月)	おかし 牛乳	ご飯 アジフライ 甘酢和え 豚汁 メロン	ジャージャー麺 牛乳	鰹、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、大根、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、豚ひき、もやし キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、三温糖、ごぼう、豚肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 570 乳 534	26.4 24.3
15(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ブロッコリーのツナ和え ワンタンスープ パナナ	昆布おにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ごま昆布、だしかつお、昆布 ブロッコリー、きゅうり、コーン、ツナ、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、鶏ひき、もやし、ワンタンの皮、小松菜、干し椎茸、えのき	幼 616 乳 566	24.8 22.9
16(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 ねぎ塩チキン すいか 野菜の浅漬け 厚揚げの味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、片栗粉、厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、かぶ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌 アスパラガス、きゅうり、人参、黄パプリカ、キャベツ、だしかつお、だし昆布、塩、イチゴジャム、マーガリン	幼 581 乳 542	24.3 22.5
17(木)	果物 牛乳	さつま芋パン ハンバーグ オレンジ コールスローサラダ ポトフ	ケチャップライス 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブオイル、酢、鶏肉、しめじ、ねぎ、人参、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 637 乳 532	28.1 23.7
18(金)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 豆腐のうま煮 パナナ 春雨サラダ なすの味噌汁	黒糖蒸しパン 牛乳	ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、大根、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、本糖、醤油、塩、片栗粉、小麦粉、BP、豆乳、黒糖 ささ身、春雨、きゅうり、コーン、ごま、三温糖、酢、ごま油、なす、玉ねぎ、もやし、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 582 乳 546	23.8 22.2
19(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 かぶのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、大根、しめじ、いんげん、三温糖、ねぎ、えのき、かぶ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 606 乳 566	25.0 23.2
21(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き すいか アスパラサラダ さつま芋の味噌汁	揚げパン 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、さつま芋、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌 いんげん、人参、黄パプリカ、アスパラガス、もやし、しらす、油、塩、酢、	幼 550 乳 517	22.9 21.4
22(火)	果物 牛乳	ごまだれうどん 肉じゃが 昆布和え メロン	炊き込み鶏ご飯 牛乳	人参、きゅうり、もやし、わかめ、油揚げ、ささ身、生姜、ごま、すりごま、だしかつお、だし昆布、酒、醤油、みりん、塩 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、しらたき、いんげん、三温糖、ブロッコリー、黄パプリカ、アスパラガス、塩昆布、ごま油、鶏もも、しめじ	幼 525 乳 505	25.2 23.2
23(水)	おかし 牛乳	そぼろ丼 マカロニサラダ オレンジ スナップエンドウのスープ	肉まん風蒸しパン 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、コーン、生姜、醤油、塩、ごま油、三温糖、小麦粉、BP、豆乳、豚ひき、竹の子、干し椎茸 マカロニ、きゅうり、ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、えのき、大根、キャベツ、スナップエンドウ、だしかつお、だし昆布	幼 605 乳 561	26.9 24.7
24(木)	果物 牛乳	チーズパン 鮭のパン粉焼き パナナ フレンチサラダ トマトと大根のスープ	しらすおにぎり 牛乳	鮭、にんにく、パセリ、パン粉、塩、こしょう、油、酒、豚肉、大根、トマト、玉ねぎ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油 キャベツ、人参、きゅうり、かぶ、コーン、三温糖、酢、塩、オリーブオイル、しらす、ごま	幼 532 乳 499	26.1 23.9
25(金)	おかし 牛乳	ご飯 ささ身のごま揚げ すいか 切干大根のサラダ お麩の味噌汁	スープマカロニ 牛乳	ささ身、黒ごま、生姜、塩、酒、小麦粉、油、ねぎ、椎茸、大根、ほうれん草、キャベツ、麩、だしかつお、だし昆布、味噌 切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、カットトマト、豚肉、にんにく、しめじ、マカロニ、豚バラ	幼 537 乳 507	27.2 24.8
26(土)	おかし 牛乳	ピラフ さつま芋と豚の甘辛煮 竹の子スープ パナナ	おかし 牛乳	鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、コーン、塩、こしょう、竹の子、ねぎ、しめじ、小松菜 豚肩ロース、人参、さつま芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、みりん、片栗粉	幼 639 乳 592	24.1 22.4
28(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス 野菜の海苔和え ポテトスープ オレンジ	セサミトースト 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、にんにく、生姜、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、すりごま きゅうり、もやし、黄パプリカ、キャベツ、もみり、酢、ごま油、ねぎ、じゃが芋、しめじ、豚ひき、小松菜、だしかつお、だし昆布、マーガリン	幼 587 乳 547	22.2 20.9
29(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 鶏と冬瓜の煮物 ブロッコリーのしらす和え パナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚バラ、ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油 鶏もも、冬瓜、玉ねぎ、小松菜、生姜、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ゆかり	幼 594 乳 549	26.5 24.2
30(水)	おかし 牛乳	かえるご飯 から揚げ メロン おかか和え 冬瓜のすまし汁	あじさいカップケーキ 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、醤油、酒、片栗粉、油、油揚げ、冬瓜、玉ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、アスパラガス、かつお節、小麦粉、BP、豆乳、砂糖、生クリーム、ブルーベリーソース	幼 565 乳 530	24.8 23.0

※ 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	581	24.7	平均値	582	24.9
	乳児	481	20.5		541	23.0