

6月 予定献立表

令和5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(木)	果物	レーズンロール タンドリーチキン パナナ	しらすおにぎり	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、かぶ、人参、きゅうり	幼 527	24.0
	牛乳	かぶとコーンのサラダ アスパラのスープ	牛乳	コーン、ブロッコリー、油、酢、三温糖、アスパラ、ねぎ、しめじ、豚肉、だしかつお、だし昆布、しらす	乳 478	21.5
2(金)	おかし	ご飯 生姜焼き 甘酢和え	おからケーキ	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、油	幼 531	20.3
	牛乳	油揚げの味噌汁 メロン	牛乳	ねぎ、舞茸、竹の子、ほうれん草、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、おから、レーズン	乳 478	18.7
3(土)	おかし	鶏肉丼 塩キャベツサラダ	おかし	鶏もも、椎茸、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩、	幼 598	23.9
	牛乳	もやしの味噌汁 パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、ごま、ごま油、酢、もやし、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 545	22.0
5(月)	おかし	ハヤシライス ブロッコリーのしらす和え	あんこトースト	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖	幼 575	23.8
	牛乳	かぶのスープ パナナ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、かぶ、ねぎ、えのき、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、こしあん、マーガリン	乳 519	21.4
6(火)	果物	あんかけ焼きそば ツナマヨサラダ	わかめおにぎり	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	幼 529	22.4
	牛乳	いんげんのスープ オレンジ	牛乳	ツナ、大根、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、もやし、舞茸、いんげん、鶏肉、だしかつお、だし昆布、わかめ	乳 494	20.3
7(水)	おかし	ご飯 ねぎ塩チキン 小松菜のお浸し	きな粉蒸しパン	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、醤油	幼 548	25.0
	牛乳	ごぼうの味噌汁 メロン	牛乳	だしかつお、だし昆布、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、豚肉、味噌、小麦粉、BP、きな粉、豆乳、砂糖、油	乳 495	22.6
8(木)	果物	かぼちゃロール 鮭のタルタル焼き	カレーピラフ	鮭、玉ねぎ、たくあん、にんにく、生姜、パセリ、大豆マヨネーズ、酢、三温糖、醤油、胡椒、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり	幼 527	25.5
	牛乳	グリーンサラダ コーンスープ パナナ	牛乳	ブロッコリー、オリーブオイル、塩、ねぎ、人参、かぶ、椎茸、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布、ピーマン、豚ひき	乳 479	22.6
9(金)	おかし	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 すいか	鶏塩うどん	玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、厚揚げ、春雨、醤油、三温糖、塩、もやし、ピーマン、黄パプリカ	幼 523	23.1
	牛乳	彩りナムル ほうれん草の味噌汁	牛乳	ツナ、すりごま、ごま油、ねぎ、大根、舞茸、ほうれん草、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、鶏もも、小松菜	乳 477	21.0
10(土)	おかし	チャーハン キャベツの中華煮	おかし	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、鶏もも	幼 590	23.2
	牛乳	えのきのスープ パナナ	牛乳	キャベツ、椎茸、だしかつお、だし昆布、三温糖、もやし、えのき、玉ねぎ、小松菜	乳 525	20.7
12(月)	おかし	ご飯 アジフライ オレンジ	チーズ入り野菜 ケーキ	鮭、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、塩、鶏ささ身、人参、かぶ、きゅうり、黄パプリカ、酢、ごま油	幼 524	24.8
	牛乳	ささ身のサラダ 大根の味噌汁	牛乳	玉ねぎ、大根、豚肉、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、チーズ、ほうれん草、パセリ	乳 471	22.0
13(火)	果物	醤油ラーメン 鶏と冬瓜の煮物	鮭ピラフ	豚肉、ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、ニラ、にんにく、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、鶏もも	幼 552	27.7
	牛乳	昆布和え メロン	牛乳	冬瓜、いんげん、生姜、三温糖、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、鮭、小松菜、玉ねぎ、コーン、バター	乳 496	23.5
14(水)	おかし	カレーライス 切干大根のサラダ	ジャージャー麺	人参、玉ねぎ、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、切干大根、きゅうり	幼 603	25.5
	牛乳	ワンタンスープ パナナ	牛乳	コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、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、豚ひき、竹の子	乳 535	22.5
15(木)	果物	さつま芋パン 鶏のパン粉焼き	ツナおにぎり	鶏肉、にんにく、パセリ、パン粉、塩、胡椒、オリーブオイル、マカロニ、きゅうり、人参、ブロッコリー、醤油	幼 595	28.2
	牛乳	マカロニサラダ ポテトスープ すいか	牛乳	黄パプリカ、ささ身、マヨネーズ、ねぎ、じゃが芋、干し椎茸、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、ツナ	乳 468	22.8
16(金)	おかし	ゆかりご飯 豚の煮物 オレンジ	ジャムサンド	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、きゅうり、かぶ、黄パプリカ	幼 575	23.1
	牛乳	野菜の浅漬け ナスの味噌汁	牛乳	だしかつお、だし昆布、塩、酢、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、なす、油揚げ、だし煮干し、味噌、ごま油、ブルーベリージャム	乳 516	20.9
17(土)	おかし	そぼろ丼 酢の物	おかし	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉	幼 583	23.7
	牛乳	わかめスープ パナナ	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、わかめ、ほうれん草、えのき、だしかつお、だし昆布	乳 520	21.1
19(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 すいか	ベベロンチーノ 風マカロニ	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、青梗菜、きゅうり	幼 525	24.3
	牛乳	青梗菜の中華サラダ トマト大根のスープ	牛乳	コーン、もやし、酢、ねぎ、トマト、大根、椎茸、葉ねぎ、豚肉、だしかつお、だし昆布、マカロニ、しめじ、ツナ、パセリ	乳 473	21.5
20(火)	果物	鶏ごぼううどん かぼちゃのいとこ煮	そぼろおにぎり	鶏もも、人参、ごぼう、ねぎ、里芋、ほうれん草、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 523	21.7
	牛乳	おかか和え パナナ	牛乳	かぼちゃ、小豆、醤油、塩、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、鶏ひき	乳 469	19.6
21(水)	おかし	チンジャオロース丼 じゃこサラダ	青のりトースト	人参、ピーマン、赤パプリカ、竹の子、生姜、にんにく、豚肉、ごま油、三温糖、味噌、醤油、片栗粉、ブロッコリー	幼 523	26.6
	牛乳	お麩のスープ オレンジ	牛乳	じゃこ、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、玉ねぎ、舞茸、小松菜、麩、鶏肉、だしかつお、だし昆布、青のり、マーガリン	乳 462	22.2
22(木)	果物	ごまロール カレイのトマトソース	炊込みご飯	カレイ、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、コーン、トマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、春雨、人参、きゅうり、黄パプリカ	幼 533	27.4
	牛乳	春雨サラダ キャベツのスープ メロン	牛乳	鶏ささ身、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、キャベツ、スナップエンドウ、豚ばら、だしかつお、だし昆布、豚肉、生姜、舞茸	乳 496	24.1
23(金)	おかし	ご飯 鶏の照り焼き パナナ	いちご蒸しパン	鶏もも、生姜、醤油、三温糖、みりん、ひじき、人参、もやし、きゅうり、コーン、油、酢、玉ねぎ	幼 533	23.3
	牛乳	ひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	大根、椎茸、ほうれん草、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、いちごジャム	乳 485	21.3
24(土)	おかし	ピラフ キャベツと鶏の味噌炒め	おかし	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、油、醤油、塩、こしょう、ねぎ、キャベツ、黄パプリカ、鶏もも	幼 573	23.5
	牛乳	小松菜のスープ パナナ	牛乳	にんにく、生姜、ごま油、味噌、酒、三温糖、片栗粉、ねぎ、かぶ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 517	21.4
26(月)	おかし	ご飯 豚の味噌焼き オレンジ	焼きそば	豚肩ロース、生姜、酒、三温糖、みりん、味噌、大根、きゅうり、人参、もやし、すりごま、酢、醤油	幼 527	22.9
	牛乳	大根のサラダ 竹の子のすまし汁	牛乳	竹の子、玉ねぎ、わかめ、しめじ、ほうれん草、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、キャベツ、豚肉、ごま油	乳 474	20.5
27(火)	果物	ミートソースパゲティ ブロッコリーサラダ	おかかおにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース	幼 581	24.2
	牛乳	かぼちゃのスープ すいか	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、オリーブオイル、かぼちゃ、ねぎ、干し椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、かつお節	乳 509	21.4
28(水)	おかし	納豆ご飯 カレイの煮つけ パナナ	ココアクリームサンド	ひきわり納豆、小松菜、たくあん、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、アスパラ、コーン、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節	幼 529	24.7
	牛乳	アスパラのマヨサラダ 田舎風味味噌汁	牛乳	マヨネーズ、豚肉、じゃが芋、大根、人参、しめじ、ねぎ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、ココア、マーガリン、砂糖	乳 548	25.6
29(木)	果物	胚芽ロール 豆腐ハンバーグ オレンジ	中華おこわ	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、トマト、ブロッコリー	幼 527	25.4
	牛乳	トマトのサラダ オクラのスープ	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、ごま油、ねぎ、えのき、もやし、オクラ、豚肉、だしかつお、だし昆布、竹の子、干し椎茸、豚肉	乳 491	22.6
30(金)	おかし	てるてる坊主ご飯 パーベキューチキン	かたつむりケーキ	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、パインナップ缶、ケチャップ、ソース、三温糖、みりん、醤油、酒、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、塩	幼 561	20.6
	牛乳	フレンチサラダ 冬瓜のスープ メロン	牛乳	冬瓜、ねぎ、椎茸、スナップエンドウ、だしかつお、だし昆布、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、バナナ、生クリーム、パイシート、ブルーベリージャム	乳 536	19.4

※ 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	幼	551	24.1
	乳児	471	20.0		乳	498	21.7