

6月 予定献立表

令和6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	焼肉丼 チンゲン菜の中華サラダ しめじのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 青梗菜、きゅうり、コーン、キャベツ、酢、ねぎ、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 591 乳 526	25.4 22.4
3(月)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 春雨サラダ 油揚げの味噌汁 オレンジ	お好みマカロニ 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、ツナ、青のり、かつお節、マヨドレ、ソース 春雨、黄パプリカ、きゅうり、鶏ささ身、ごま油、酢、ねぎ、葉ねぎ、かぶ、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌	幼 549 乳 491	24.4 21.7
4(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば じゃこサラダ 豆腐入り華風スープ パナナ	鮭おにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、竹の子、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉 じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、油、ねぎ、豚ひき、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、鮭	幼 556 乳 495	27.0 23.6
5(水)	おかし 牛乳	ご飯 アジフライ 彩りナムル キャベツの味噌汁 メロン	ココア蒸しパン 牛乳	鱈、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、塩、もやし、ピーマン、黄パプリカ、ツナ、にんにく、すりごま、ごま油、醤油 キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、しめじ、厚揚げ、煮干しだし、だし昆布、味噌、BP、豆乳、ココア	幼 588 乳 520	24.6 21.8
6(木)	果物 牛乳	レーズンロール 鶏のトマトソース ブロッコリーサラダ アスパラガスのスープ	ピラフ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、しめじ、黄パプリカ、トマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、ブロッコリー、人参、きゅうり、ピーマン、コーン 黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、アスパラガス、じゃが芋、ねぎ、しめじ、豚肉、だしかつお・昆布、バター、鶏肉	幼 521 乳 479	26.0 22.9
7(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃサラダ わかめスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	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、かぼちゃ、きゅうり、コーン マヨネーズ、ねぎ、わかめ、キャベツ、だしかつお、だし昆布、塩、いちごジャム	幼 596 乳 526	23.0 20.6
8(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚肉とキャベツの味噌炒め もやしのスープ 果物	おかし 牛乳	コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、豚肉、キャベツ、にんにく、ピーマン、味噌、三温糖 ねぎ、人参、えのき、もやし、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 576 乳 518	24.5 22.1
10(月)	おかし 牛乳	ひじきご飯 鶏の梅し焼き 切干大根の煮物 麩の味噌汁 メロン	かぼちゃクリーム サンド 牛乳	ひじき、人参、鶏ひき、鶏もも、ねり梅、大葉、ゆかり、醤油、みりん、切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、三温糖 麩、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、マーガリン、かぼちゃ	幼 586 乳 518	26.1 23.0
11(火)	果物 牛乳	ミートソースパグティ しょうゆフレンチ いんげんのスープ すいか	中華おこわ 牛乳	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 キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、しめじ、ねぎ、じゃが芋、いんげん、鶏肉、だしかつお、だし昆布、竹の子、豚肉、干し椎茸	幼 610 乳 546	25.2 22.2
12(水)	おかし 牛乳	カレーライス フレンチサラダ かぼちゃスープ すいか	焼きそば 牛乳	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、こしょう、キャベツ きゅうり、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、かぼちゃ、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、もやし	幼 545 乳 487	23.2 20.7
13(木)	果物 牛乳	ごまロール チキンカツ パナナ ブロッコリーのしらす和え ミネストローネ	昆布おにぎり 牛乳	鶏むね肉、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、ソース、ケチャップ、三温糖、油、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす ごま油、ねぎ、カットトマト、じゃが芋、キャベツ、しめじ、葉ねぎ、にんにく、豚肉、だしかつお・昆布、醤油、ケチャップ、昆布佃煮	幼 597 乳 533	27.2 23.9
14(金)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの香り味噌焼き 野菜の納豆和え 冬瓜のスープ オレンジ	おからケーキ 牛乳	カレイ、生姜、大葉、ごま、味噌、三温糖、みりん、ごま油、人参、きゅうり、もやし、小松菜、ひきわり納豆、たくあん、醤油 ねぎ、冬瓜、えのき、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、塩、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、おから、レーズン	幼 521 乳 469	25.4 22.5
15(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 小松菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、バター、醤油、塩、こしょう、にんにく、キャベツ、鶏もも、カットトマト、ケチャップ、三温糖 ねぎ、かぶ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 591 乳 519	24.4 21.1
17(月)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き 酢の物 ナスの味噌汁 すいか	きな粉トースト 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、りんご、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、油、きゅうり、人参、キャベツ、黄パプリカ、わかめ、酢 ねぎ、椎茸、葉ねぎ、なす、油揚げ、だし昆布、だし煮干し、味噌、ごま油、マーガリン、砂糖、きな粉	幼 522 乳 475	20.9 19.3
18(火)	果物 牛乳	煮込みうどん 肉じゃが トマトのサラダ パナナ	おからチーズ おにぎり 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、大根、豚ばら、ほうれん草、里芋、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、じゃが芋、玉ねぎ 白滝、いんげん、豚肉、三温糖、トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン、酢、ごま油、かつお節、チーズ	幼 547 乳 486	21.8 19.7
19(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ポテトスープ メロン	ジャージャー麺 牛乳	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 キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、小松菜、じゃがいも、ねぎ、椎茸、鶏肉、だしかつお、だし昆布、竹の子、豚ひき	幼 588 乳 520	26.2 23.0
20(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ コーンスープ	ケチャップライス 牛乳	鮭、にんにく、パセリ粉、パン粉、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ ささ身、マヨネーズ、ねぎ、大根、えのき、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	幼 608 乳 544	28.9 25.0
21(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の西京焼き 小松菜のお浸し 豆腐のすまし汁 オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	鶏もも、生姜、味噌、三温糖、みりん、小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ 玉ねぎ、椎茸、ほうれん草、豆腐、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、バター、コーン	幼 533 乳 478	23.2 20.8
22(土)	おかし 牛乳	中華丼 豚ばら大根 えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉 豚ばら、大根、三温糖、ねぎ、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、油	幼 636 乳 560	23.6 21.1
24(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 カレイの煮つけ いんげんのツナマヨ和え 田舎風味味噌汁	煮込みうどん 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、いんげん、人参、大根、コーン、ツナ、マヨネーズ じゃが芋、ねぎ、しめじ、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、油、鶏肉、小松菜	幼 526 乳 477	26.8 23.5
25(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン 鶏と冬瓜の煮物 おからか和え メロン	じゃこチャーハン 牛乳	ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、にら、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、塩、ごま油 冬瓜、鶏もも、いんげん、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、じゃこ、葉ねぎ、ごま	幼 546 乳 493	27.3 23.4
26(水)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 ささ身のサラダ トマトの味噌汁 オレンジ	シュガートースト 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、醤油、三温糖、塩、片栗粉、だし昆布、だしかつお 鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、トマト、えのき、大根、小松菜、味噌	幼 552 乳 493	23.5 21.0
27(木)	果物 牛乳	バターロール タンドリーチキン 切干大根のサラダ ポトフ パナナ	ツナしそおにぎり 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、切干大根、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま油 鶏肉、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、油、ツナ、大葉、ごま	幼 599 乳 539	26.6 23.9
28(金)	おかし 牛乳	アジサイご飯 ハンバーグ 昆布和え オクラの味噌汁 すいか	フルーツポンチ 牛乳	ゆかり、豚ひき、玉ねぎ、人参、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、マヨドレ、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり 塩昆布、ごま油、オクラ、ねぎ、大根、鶏肉、だしかつお・昆布、味噌、油、みかん缶、パイナップル、桃缶、バナナ、メロン、カルピス	幼 558 乳 504	21.8 20.1
29(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 塩キャベツサラダ チンゲン菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、人参、ほうれん草、コーン、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、ごま、酢	幼 622 乳 562	25.8 22.9

※ 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 579 24.6

乳児 473 20.1

平 幼 551 24.1

乳 498 21.7