

# 6月 予定献立表

令和4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(水)	おかし	ゆかりご飯 豚の煮物 パナナ	シュガートースト	ゆかり、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、砂糖、マーガリン	幼 572	24.6
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え かぶの味噌汁	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油、ねぎ、かぶ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 534	22.7
2(木)	果物	バターロール ハンバーグ 春雨サラダ	中華おこわ	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、木綿、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、竹の子、豚肉	幼 542	26.0
	牛乳	かぼちゃのスープ メロン	牛乳	春雨、鶏ささみ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、ごま油、かぼちゃ、人参、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、干し椎茸	乳 557	25.7
3(金)	おかし	ご飯 ねぎ塩チキン 野菜の海苔和え	おからケーキ	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみり、醤油、三温糖、酢	幼 558	23.5
	牛乳	ごぼうの味噌汁 オレンジ	牛乳	ごぼう、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、豚肉、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、油、おから、豆乳、レーズン	乳 519	21.9
4(土)	おかし	中華丼 豚ばら大根	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉	幼 608	21.7
	牛乳	えのきの味噌汁 パナナ	牛乳	豚ばら、大根、生姜、だしかつお、三温糖、酒、ねぎ、えのき、かぶ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 562	20.4
6(月)	おかし	ご飯 鯖の味噌煮 すいか	きな粉クリームサンド	鯖、ねぎ、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌、みりん、三温糖、酒、醤油、きな粉、マーガリン、砂糖	幼 594	28.1
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え お麩のすまし汁	牛乳	ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、玉ねぎ、舞茸、小松菜、鶏肉、油揚げ、塩	乳 548	25.5
7(火)	果物	味噌ラーメン かぼちゃのいと煮	そばろおにぎり	ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、ニラ、にんにく、生姜、豚肉、味噌、醤油、ごま油	幼 540	21.7
	牛乳	甘酢和え オレンジ	牛乳	かぼちゃ、小豆、大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、三温糖、鶏ひき、だしかつお、だし昆布	乳 514	20.4
8(水)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 彩りナムル	ココア蒸しパン	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、片栗粉、だしかつお、だし昆布、もやし、ピーマン	幼 575	23.3
	牛乳	ワンタンスープ メロン	牛乳	黄パプリカ、ツナ、にんにく、すりごま、塩、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、小麦粉、BP、ココア、砂糖、豆乳、油	乳 533	21.8
9(木)	果物	胚芽ロール コロッケ フレンチサラダ	鮭ピラフ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、鮭、小松菜、コーン	幼 581	21.9
	牛乳	トマトと大根のスープ パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、ねぎ、トマト、大根、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 535	20.6
10(金)	おかし	タコライス 大根のシャキシャキサラダ	ジャージャー麺	豚ひき、玉ねぎ、カットトマト、レタス、粉チーズ、醤油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、豚ひき、竹の子、きゅうり	幼 543	26.3
	牛乳	わかめスープ オレンジ	牛乳	大根、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油、わかめ、ねぎ、ほうれん草、舞茸、鶏肉、だしかつお、だし昆布、塩	乳 507	24.2
11(土)	おかし	チャーハン 鶏の中華煮	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 593	23.2
	牛乳	もやしのスープ パナナ	牛乳	大根、椎茸、だしかつお、だし昆布、三温糖、玉ねぎ、もやし、キャベツ、青梗菜	乳 550	21.6
13(月)	おかし	ご飯 生姜焼き 小松菜のお浸し	肉うどん	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす	幼 546	26.8
	牛乳	豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳	油揚げ、塩、ねぎ、大根、しめじ、葉ねぎ、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌、ほうれん草、豚ばら	乳 510	24.5
14(火)	果物	カレーライス 昆布和え	炊き込み鶏ご飯	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、鶏もも、しめじ	幼 560	24.9
	牛乳	いんげんのスープ すいか	牛乳	ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、ねぎ、もやし、えのき、いんげん、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 530	22.9
15(水)	おかし	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ	あんこトースト	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、かぼちゃ	幼 593	22.9
	牛乳	スナップエンドウのスープ パナナ	牛乳	きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、えのき、スナップエンドウ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、こしあん、マーガリン	乳 550	21.4
16(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、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー	幼 576	28.8
	牛乳	グリーンサラダ コーンスープ メロン	牛乳	酢、三温糖、ねぎ、人参、かぶ、椎茸、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、ツナ	乳 468	24.2
17(金)	おかし	ゆかりご飯 カレイの煮つけ オレンジ	野菜ドーナツ	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、いんげん、人参、きゅうり、黄パプリカ、ほうれん草、豆腐、すりごま	幼 535	25.4
	牛乳	いんげんの白和え 大根の味噌汁	牛乳	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、三温糖、豆乳、油、かぼちゃ	乳 500	23.4
18(土)	おかし	焼肉丼 野菜の浅漬け	おかし	豚肉、玉ねぎ、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	幼 582	25.1
	牛乳	青梗菜のスープ パナナ	牛乳	片栗粉、大根、きゅうり、黄パプリカ、だしかつお、だし昆布、わかめ、ねぎ、えのき、青梗菜	乳 541	23.2
20(月)	おかし	納豆ご飯 鶏のねぎ味噌焼き パナナ	ジャムサンド	ひきわり納豆、小松菜、たくあん、鶏もも、生姜、ねぎ、味噌、三温糖、酒、ひじき、人参、もやし、きゅうり	幼 607	25.8
	牛乳	ひじきのサラダ さつま芋のすまし汁	牛乳	コーン、醤油、油、酢、さつま芋、玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩、ブルーベリージャム	乳 561	23.7
21(火)	果物	鶏うどん ごぼうと豚肉の煮物	梅おかおにぎり	鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ、キャベツ、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、梅干し、かつお節、酢	幼 545	27.9
	牛乳	野菜の胡麻酢和え すいか	牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、ごぼう、白滝、いんげん、生姜、油、酒、三温糖、大根、もやし、きゅうり、黄パプリカ、すりごま	乳 496	25.1
22(水)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 トマトのサラダ	黒糖蒸しパン	ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、トマト、ブロッコリー、きゅうり、三温糖	幼 536	24.6
	牛乳	わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳	黄パプリカ、酢、ごま油、玉ねぎ、えのき、わかめ、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、黒糖、油	乳 502	22.7
23(木)	果物	レーズンパン 鮭フライ ささ身のサラダ	ケチャップライス	鮭、玉ねぎ、たくあん、小麦粉、塩、パン粉、大豆マヨネーズ、酢、鶏ささ身、人参、きゅうり、黄パプリカ	幼 541	26.7
	牛乳	アスパラのスープ メロン	牛乳	醤油、三温糖、ごま油、アスパラ、人参、ねぎ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、ピーマン、鶏肉	乳 515	24.4
24(金)	おかし	ハヤシライス 切干大根のサラダ	ベロンチーの風マカロニ	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 579	24.8
	牛乳	ポテトスープ パナナ	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、鶏肉、椎茸、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、しめじ、ツナ、パセリ	乳 539	23.0
25(土)	おかし	そばろ丼 塩キャベツサラダ	おかし	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉	幼 602	24.1
	牛乳	えのきのスープ パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、ごま、酢、えのき、大根、ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 558	22.4
27(月)	おかし	ごま塩ご飯 アジの南蛮漬け すいか	焼きそば	ごま塩、鰻、玉ねぎ、人参、赤パプリカ、ピーマン、油、塩、酒、片栗粉、醤油、酢、三温糖、もやし、キャベツ、豚肉、味噌	幼 534	28.4
	牛乳	ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、オリーブオイル、ねぎ、しめじ、舞茸、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布	乳 500	25.8
28(火)	果物	ミートソースパグティ コールスローサラダ	かやく混ぜご飯	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、油揚げ、昆布	幼 575	23.6
	牛乳	オクラのスープ オレンジ	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブオイル、塩、酢、ねぎ、人参、椎茸、オクラ、大根、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 549	22.5
29(水)	おかし	チーズパン タンドリーチキン パナナ	わかめおにぎり	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、じゃこ、人参、ブロッコリー	幼 534	26.2
	牛乳	じゃこサラダ 小松菜のスープ	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、酢、油ねぎ、かぶ、えのき、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、わかめ	乳 503	24.1
30(木)	おかし	てるてる坊主ご飯 ミートボール	あじさいカップケーキ	玉ねぎ、豚ひき、鶏ひき、人参、玉ねぎ、しょうが、木綿、ゼラチン、豆乳、パン粉、ケチャップ、片栗粉、小麦粉、人参、にんにく、ツナ、大根	幼 622	22.4
	牛乳	ツナサラダ キャベツのスープ メロン	牛乳	きゅうり、もやし、ねぎ、しめじ、キャベツ、小松菜、コーン、だしかつお、だし昆布、砂糖、生クリーム、豆乳、イチゴジャム、ブルーベリージャム	乳 570	21.0

※ 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	592	25.4	平均値	幼	568	24.9
	乳児	520	22.1		乳	529	23.0