

# 6月 献立表

2022年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	1人当り (kcal)	1人当り の質 (g)
1	水	雑穀御飯/すまし汁 あじの味噌焼/ほうれん草とちくわのソテー	精白米・雑穀米/万能ねぎ・わかめ あじ/ほうれん草・玉ねぎ・ちくわ・人参	手作り大豆ソーセージ スキムミルク	471	30
2	木	御飯/味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら/キャベツの塩昆布和え	精白米/ほうれん草・玉ねぎ 豚肉・さつまいも・人参・ごま/キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油	きなこ揚げパン ほうじ茶	530	16.7
3	金	御飯/味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き/青菜の和え物	精白米/じゃがいも・わかめ 鶏肉・長葱・ごま油/小松菜・もやし・人参	バナナとアーモンドの米粉マフィン ココアスキムミルク	497	21.5
6	月	御飯/貝だくさんスープ 鮭のムニエル/チーズサラダ	精白米/じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ・大根・人参 鮭・小麦粉・バター/チーズ・キャベツ・胡瓜・人参	黒豆ときなこの蒸しパン 麦茶	484	20.3
7	火	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 鶏肉の蒲焼/さっぱりサラダ	精白米・とうもろこし・ひじき・バター/豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ 鶏肉/大根・ブロッコリー・人参	べったんこ焼 ほうじ茶	502	20.1
8	水	御飯/味噌汁 肉じゃが/小松菜のごま和え	精白米/わかめ・大根 じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・人参/小松菜・白菜・人参・ごま	米粉きなこクッキー 麦茶	516	14.3
9	木	ごま塩御飯/味噌汁 千草焼/キャベツのおかか和え	精白米・ごま/もやし・豆腐・万能ねぎ 卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草/キャベツ・人参・ブロッコリー・かつおぶし	粉ふき芋 スキムミルク	488	24.3
10	金	御飯/味噌汁 豚肉のブルコギ風/しらす和え	精白米/キャベツ・油揚げ・長葱 豚肉・玉ねぎ・人参・にら・ごま・ごま油/しらす・胡瓜・ほうれん草・人参	かぼちゃの茶巾 ほうじ茶	472	16.7
13	月	むぎ御飯/味噌汁 サバのブロッコリータルタル/切干大根の煮物	精白米・押し麦/ほうれん草・玉ねぎ サバ・ブロッコリー・タルタルソース・マヨネーズ/切干大根・さつま揚げ・人参	じゃがバター 麦茶	514	16.9
14	火	御飯/すまし汁 鶏肉と厚揚げの味噌炒め/南瓜の煮物	精白米/チンゲン菜・冬瓜 鶏肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・人参・にら/南瓜	コーンフレークヨーグルト ほうじ茶	475	18.1
15	水	御飯/ミネストローネ ほうれん草のキッシュ風/キャベツのサラダ	精白米/鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・トマト・パセリ 卵・ほうれん草・玉ねぎ・チーズ・牛乳・バター/キャベツ・ブロッコリー・人参・ツナ	ベーグル 麦茶	447	17.5
16	木	胚芽御飯/味噌汁 豚肉ときのこの生姜焼/塩もみサラダ	精白米・胚芽/豆腐・わかめ・人参 豚肉・玉ねぎ・しめじ・エリンギ/キャベツ・胡瓜・人参	さつまいものチーズ焼き ほうじ茶	440	15.5
17	金	ボークカレー 大根のサラダ/バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 大根・人参・胡瓜/バナナ	牛乳プリン 麦茶	518	15.3
20	月	御飯/野菜スープ 豆乳グラタン/花野菜サラダ	精白米/レタス・玉ねぎ 豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・豆乳・パン粉・チーズ/ブロッコリー・カリフラワー・人参・マヨドレ	アップルポテト 麦茶	476	12.5
21	火	中華風炊き込み御飯/味噌汁 さわらの磯辺焼き/小松菜の信田和え	精白米・豚肉・人参・椎茸・ごま油/なす・もやし さわら・青のり/小松菜・キャベツ・人参・油揚げ	カレービーフン スキムミルク	467	25.2
22	水	御飯/味噌汁 鶏の唐揚げおろしソース/もやしのサラダ	精白米/ほうれん草・長葱・えのきたけ 鶏肉・大根/もやし・胡瓜・人参・ツナ	南瓜とナッツのはちみつサラダ ほうじ茶	476	17.5
23	木	にんじん御飯/味噌汁 豆腐と桜海老のふわふわ焼き/春雨サラダ	精白米・人参/キャベツ・わかめ 豆腐・はんぺん・桜海老・万能ねぎ・ごま油/胡瓜・春雨・人参・ごま・ごま油	しらす昆布おにぎり 麦茶	491	16.2
24	金	御飯/すまし汁 豚肉の甘辛炒め/ポテトサラダ/オレンジ	精白米/麩・ほうれん草・白菜 豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参/胡瓜・じゃがいも・人参・マヨドレ/オレンジ	米粉のごまチーズ蒸しパン ほうじ茶	515	15.0
27	月	大根納豆の和風パスタ/すまし汁 チーズ入りポテトサラダ	スパゲティ・ツナ・大根・納豆・のり/キャベツ・えのきたけ じゃがいも・胡瓜・人参・チーズ・マヨドレ	ツナおにぎり 麦茶	471	18
28	火	赤飯/豚汁 鮭の塩焼き/大豆ひじきとうすらの煮物	精白米・もち米・小豆・ごま/豚肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長葱 鮭/大豆・ひじき・人参・油揚げ・うすら卵・鶏肉	ココアホットケーキ レモンティー	555	27.4
29	水	御飯/味噌汁 筑前煮/のり和え	精白米/豆腐・わかめ・玉ねぎ 鶏肉・れんこん・大根・人参・ごぼう・椎茸/ほうれん草・白菜・人参・えのきたけ・のり・ごま油	ブランフレークのヨーグルト和え ほうじ茶	425	17.2
30	木	御飯/中華スープ 五目豆腐/もやしとツナの和え物	精白米/長葱・白菜・人参 豆腐・豚肉・えび・玉ねぎ・チンゲン菜・たけのこ・人参/もやし・胡瓜・ツナ	スイートポテト スキムミルク	507	20.2

4	土	豚玉丼 味噌汁	精白米・豚肉・人参・玉ねぎ・卵・三つ葉・のり なめこ・厚揚げ		445	20.7
11	土	煮込みうどん バナナ	うどん・豚肉・大根・人参・長葱・小松菜・油揚げ バナナ		309	12.4
18	土	チンジャオ丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・赤ピーマン・ごま油 小松菜・南瓜		372	14
25	土	チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 バナナ		405	12.4

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。