

6月 献立表

2022年

一の割自然保育園・未満児

| 日付 | 曜日 | 朝おやつ | 昼食 | 食 材 | 午後のおやつ | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) |
|----|----|--------|------------------------------------|---|-------------------------|--------------|-----------|
| 1 | 水 | ヨーグルト | 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 | 409 | 24.8 |
| 2 | 木 | 豆乳ココア | 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 | 野菜おじや 麦茶 | 427 | 14.4 |
| 3 | 金 | スキムミルク | 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 | バナナの米粉マフィン ココアスキムミルク | 423 | 19.5 |
| 6 | 月 | スキムココア | 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 | 426 | 19 |
| 7 | 火 | 豆乳 | 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 麦茶 | 444 | 17.6 |
| 8 | 水 | ヨーグルト | 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 | 447 | 12.6 |
| 9 | 木 | 豆乳ココア | ごま塩御飯/味噌汁 千草焼/キャベツのおかが和え | 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 | 432 | 21.9 |
| 10 | 金 | スキムミルク | 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 麦茶 | 406 | 15.7 |
| 13 | 月 | スキムココア | むぎ御飯/味噌汁 サバのプロックリータルタル/切干大根の煮物 | 精白米・押し麦/ほうれん草・玉ねぎ サバ・プロックリー・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 | 448 | 16.2 |
| 14 | 火 | 豆乳 | 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 麦茶 | 426 | 16.2 |
| 15 | 水 | ヨーグルト | 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 | 野菜おじや 麦茶 | 430 | 15.6 |
| 16 | 木 | 豆乳ココア | 胚芽御飯/味噌汁 豚肉ときなこの生姜焼/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 麦茶 | 397 | 15 |
| 17 | 金 | スキムミルク | ポークカレー 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 | 453 | 15.4 |
| 20 | 月 | スキムココア | 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・バター・人参・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 | 427 | 12.8 |
| 21 | 火 | 豆乳 | 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 | ツナおにぎり 麦茶 | 408 | 17.8 |
| 22 | 水 | ヨーグルト | 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 | 南瓜のチーズサラダ 麦茶 | 371 | 14.1 |
| 23 | 木 | 豆乳ココア | にんじん御飯/味噌汁 豆腐と桜海老のらわふわ焼き/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 | 434 | 15.4 |
| 24 | 金 | スキムミルク | 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 麦茶 | 448 | 14.6 |
| 27 | 月 | スキムココア | 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 | 419 | 17.6 |
| 28 | 火 | ヨーグルト | 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・うずら卵・鶏肉 | ココアホットケーキ 麦茶 | 454 | 22.7 |
| 29 | 水 | 豆乳 | 御飯/味噌汁 筑前煮/のり and 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 麦茶 | 385 | 15.9 |
| 30 | 木 | 豆乳ココア | 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 | 446 | 18.4 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------------|--|--|-----|------|
| 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 | | 355 | 16.5 |
| 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 | | 246 | 9.7 |
| 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 | | 298 | 11.1 |
| 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 | | 323 | 9.8 |

★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。