

6月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<みどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	土	手作り弁当	家庭より持参							
3	月	ご飯 麻婆豆腐 ナムル トマト 中華スープ	★ミニメロンパン カルビス	豆腐 豚肉 味噌 鶏卵 カルビス	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス 無塩バター グラニュー糖	人参 長ねぎ ニラ 生姜 ほうれん草 もやし トマト 青梗菜 玉ねぎ	582	18.4	19.4	1.2
4	火	ご飯 味噌ハンバーグ グラッセ 茹でブロッコリー プチゼリー	★お好み焼き 麦茶	豚肉 スキムミルク 味噌 ウインナー かつお節	米 バン粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ バター 薄力粉 天かす	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 小ねぎ	547	20.9	15.1	1.3
5	水	ご飯 ◎卵とツナの炒め物 小松菜のお浸し パナナ	★手作りスティックパン 牛乳	鶏卵 ツナ かつお節 牛乳 練乳	米 サラダ油 ホットケーキミックス 無塩バター	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 さやえんどう えのき パナナ	546	20.2	14.3	0.9
6	木	ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根のナムル オレンジ	せんべい プリン	鶏肉	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 白ごま ごま油 プリン	生薑 切干大根 きゅうり もやし 人参	524	26.9	12.5	1.2
7	金	◎三色丼 枝豆サラダ みかん缶 大根の味噌汁	ビスケット ★ミロ	鶏卵 鶏肉 味噌 スキムミルク	米 砂糖 マヨネーズ	アスパラガス 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかん缶 大根 人参 小ねぎ	626	26.5	19.5	1.6
8	土	手作り弁当	家庭より持参							
10	月	ご飯 ◎生揚げと挽肉の味噌炒め ツナサラダ きこのすまし汁	★カルシウムトースト 麦茶	生揚げ 鶏肉 味噌 ツナ しらす干し チーズ	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ 食パン バター	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 ほうれん草 えのき しめじ	521	19.8	17.9	2.3
11	火	ご飯 豚肉の塩麹焼き さつま芋の甘煮 ◎野菜炒め なめこの味噌汁	★きな粉マフィン 牛乳	豚肉 豆腐 きな粉 鶏卵 味噌 スキムミルク 牛乳	米 サラダ油 さつま芋 砂糖 ホットケーキミックス	生薑 キャベツ ピーマン もやし 人参 なめこ 長ねぎ	657	24.8	23.2	2.1
12	水	ロールサンド(卵・ウインナー) フレンチサラダ コーンスープ オレンジ	せんべい 麦茶	鶏卵 ウインナー スキムミルク	ロールパン マヨネーズ 砂糖 サラダ油	レタス きゅうり コーン パセリ オレンジ	451	16.2	15.7	2.4
13	木	ご飯 白身魚のフライ 塩昆布和え ほうれん草の味噌汁	スナック菓子 りんごジュース	ホキ 塩昆布 味噌	米 薄力粉 バン粉 サラダ油	キャベツ もやし きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ	529	18.9	12.2	1.6
14	金	ご飯 豆腐ハンバーグ ◎可愛いサラダ パナナヨーグルト	ビスケット ★ココア	鶏肉 豆腐 ひじき 鶏卵 ハム チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 ごま油	干椎茸 グリンピース 玉ねぎ 生薑 きゅうり レタス トマト パセリ	637	30.3	12.2	1.5
15	土	手作り弁当	家庭より持参							
17	月	ご飯 ひじきの炒め煮 ◎ポテトサラダ	★チョコサンド 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク ハム 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ジャガ芋 マヨネーズ 食パン チョコクリーム	人参 アスパラガス コーン	575	19.7	19.2	1.4
18	火	ご飯 ◎チンジャオロース きゅうりの塩もみ 南瓜の甘煮 パナナ	★たぬきそうめん	豚肉	米 サラダ油 砂糖 ごま油 南瓜 そうめん 天かす	たけのこ ピーマン 赤パプリカ 生薑 きゅうり パナナ トマト	500	18.7	7.4	2.1
19	水	キャベツとベーコンのバスタ インドサモサ プチゼリー	★お楽しみケーキ 麦茶	ベーコン 豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	スパゲッティ サラダ油 砂糖 ジャガ芋 餃子の皮 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤パプリカ	443	13.0	20.2	1.7
20	木	ご飯 肉じゃが 春雨スープ わかめときゅうりの胡麻風味和え	揚げせんべい ★ミロ	豚肉 わかめ スキムミルク	米 ジャガ芋 砂糖 サラダ油 ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 干椎茸 しらたき きゅうり みかん缶 長ねぎ 椎茸	551	19.2	9.1	2.0
21	金	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ 茹でキャベツ トマト	コーンフレーク 牛乳	はんぺん チーズ 牛乳	米 薄力粉 バン粉 サラダ油 コーンフレーク	キャベツ トマト	459	15.7	17.3	1.7
22	土	手作り弁当	家庭より持参							
24	月	ご飯 豚肉カレー 福神漬け 春雨サラダ オレンジ	★手作りクッキー 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 ジャガ芋 サラダ油 春雨 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 福神漬け きゅうり オレンジ	647	17.1	25.8	2.2
25	火	◎枝豆おこわ 手作りナゲット きゅうりの浅漬け キャベツの味噌汁	★フルーツヨーグルト	油揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 もち米 マヨネーズ サラダ油 片栗粉 砂糖	枝豆 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ パナナ みかん缶	503	17.9	15.4	1.7
26	水	ごはん 煮魚 キャベツの胡麻和え 粉ふき芋	ビスケット 麦茶	マグロ 青のり	米 砂糖 白ごま ジャガ芋	キャベツ もやし 人参	414	20.8	4.8	1.2
27	木	ご飯 ◎チーズオムレツ マカロニサラダ プチダンゴ	スナック菓子 ★ココア	鶏卵 スキムミルク チーズ ハム ヨーグルト スキムミルク	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり	594	26.2	15.6	1.2
28	金	ご飯 ◎ミートボール 胡麻ドレサラダ コンソメスープ	せんべい 飲むヨーグルト	豚肉 スキムミルク 飲むヨーグルト	米 バン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 白ごま マヨネーズ ごま油	玉ねぎ レタス ブロッコリー 人参 コーン パセリ	570	22.2	13.2	2.0
29	土	手作り弁当	家庭より持参							

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ



今月の旬の食材

あすばらがす いんげん えだまめ
びーまん れたす



※ お願い ※

- ・都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- ・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- ・メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- ・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、きゅうりとトマトを地元の農家さん
より直接仕入れています。