



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)	食塩 (g)
2	月	ご飯 卵とツナの炒め物 小松菜のお浸し トマト パナナ	ミニクリームパン 牛乳	鶏肉 ツナ缶 かつお節 牛乳 緑乳	米 無塩バター 薄力粉 ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 椎茸 パナナ いんげん 小松菜 トマト	524	19.8	12.9	0.8
3	火	ご飯 ◎チキンカレー 福神漬け ◎可愛いサラダ オレンジ	★マーブル蒸しパン 麦茶	鶏肉 チーズ ハム 鶏卵 牛 乳	米 サラダ油 ごま油 じゃが芋 砂糖 ホットケーキMix いちごジャム	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス ミニトマト 福神漬け オレンジ	583	13.9	17.0	2.5
4	水	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	★ココアクッキー 麦茶	豚肉 豆腐 味噌	米 サラダ油 さつま芋 薄力粉 砂糖 無塩バター	生姜 キャベツ ビーツ もやし 人参 なめこ 長ねぎ	555	16.7	19.6	1.2
5	木	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ 茹でキャベツ トマト ピッコロ	せんべい プリン	はんぺん チーズ	米 薄力粉 卵粉 サラダ油 プリン	キャベツ トマト	572	16.9	17.2	1.4
6	金	ご飯 ◎肉じゃが ひじきと枝豆のサラダ 切り干し大根の味噌汁	ビスケット ★ココア	豚肉 ひじき ハム 味噌 スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しらたき 椎茸 枝豆 レタス 切り干し大根 小ね ぎ	557	20.6	11.5	1.6
7	土	手作り弁当	菓子							
9	月	ご飯 ◎ピーマン入りハンバーグ グラッセ ゆでブロッコリー	★お好み焼き 麦茶	豚肉 スキムミルク ウインナー かつお節粉	米 卵粉 サラダ油 バター 薄力粉 天かす マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 人参 キャベツ 小ねぎ	512	20.3	15.5	0.8
10	火	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 グレープフルーツ	★ココアちんすこう 麦茶	鶏卵 ウインナー 牛乳 スキムミルク	ロールパン マヨネーズ サラダ油 砂糖 薄力粉	レタス きゅうり コーン缶 パセリ グレープフルーツ	547	16.1	22.0	2.3
11	水	ご飯 白身魚のフライ 小松菜の味噌汁 茹でキャベツ トマト 大根の煮物	★コーンフレーク 牛乳	ホキ 油揚げ 味噌 牛乳	米 薄力粉 卵粉 サラダ油 砂糖 コーンフレーク	大根 キャベツ トマト 小松菜	587	23.1	17.7	1.6
12	木	ご飯 ◎ミートボール ◎胡麻ドレサラダ	★フルーツヨーグルト	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	米 卵粉 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 コーン缶 いんげん パナナ バイン缶 みかん缶	516	20.3	12.0	1.1
13	金	ご飯 ひじきの炒め煮 ◎ポテトサラダ 枝豆	★ミロ 揚げ煎餅	ひじき 鶏肉 油揚げ スキムミルク ハム	米 砂糖 マヨネーズ サラダ油 じゃが芋	人参 アスパラガス コーン缶 枝豆	553	21.3	14.5	1.3
14	土	手作り弁当	菓子							
16	月	ご飯 ポークピカタ ◎彩りスープ 春雨中華サラダ トマト	★チョコサンド 牛乳	豚肉 鶏卵 ハム 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 春雨 ごま油 食パン 砂糖 チョコクリーム	きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ ピーマン	576	22.3	17.1	1.5
17	火	ご飯 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 酢のコーンサラダ オレンジ	せんべい ★ココア	鶏肉 鶏のり ハム スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 ごま油 サラダ油 じゃが芋	生姜 人参	585	32.6	10.4	1.7
18	水	◎キャベツとベーコンの Pasta インドサモサ いちごヨーグルト	★お楽しみケーキ 麦茶	ベーコン 豚肉 牛乳 鶏卵 生クリーム ヨーグルト	スバゲッター 餃子の皮 サラダ油 砂糖 イチゴジャム ホットケーキMix じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ みかん缶 ピーマン 赤パプリカ 人参	544	16.9	22.6	2.3
19	木	ご飯 煮魚 豆腐とわかめの味噌汁 ◎いんげんの胡麻和え	ビスケット りんごジュース	マグロ ワカメ 豆腐 味噌 油揚げ	米 砂糖 白ごま	いんげん えのき 長ねぎ	516	22.7	10.1	1.4
20	金	ご飯 ◎チンジャオロース きゅうりの塩もみ 南瓜の甘煮	★たぬきそうめん	豚肉	米 砂糖 サラダ油 ごま油 そうめん 天かす	竹の子 ピーマン 赤パプリカ 生姜 にんにく きゅうり 南瓜 ミニトマト	417	17.4	6.4	2.1
21	土	手作り弁当	菓子							
23	月	ご飯 ささ身のゴマ揚げ マカロニサラダ オレンジ	せんべい ヨーグルトジョイ	鶏肉 ハム ヨーグルトジョイ	米 薄力粉 白ごま マヨネーズ サラダ油 マカロニ	きゅうり 人参 オレンジ	580	22.7	17.1	0.8
24	火	ご飯 ◎ドライカレー パナナ わかめときゅうりの胡麻風味和え	★ミルクぐずもち 麦茶	豚肉 ワカメ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 黒砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり みかん缶 パナナ	560	15.9	15.7	1.7
25	水	ご飯 ◎生揚げと挽肉の味噌炒め スパサラ キウイフルーツ	★フライドポテト 麦茶	生揚げ 鶏肉 味噌 ハム	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 サラスパ	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり キウイフルーツ	470	14.3	16.3	0.9
26	木	ご飯 魚のムニエルタルソース じゃが芋のきんぴら たたききゅうり	スナック菓子 ★ココア	ホキ 鶏卵 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	パセリ 玉ねぎ 人参 きゅうり	596	28.5	15.3	1.8
27	金	◎枝豆おこわ 手作りナゲット 野菜の塩昆布和え キノコのすまし汁	★きな粉マフィン 麦茶	油揚げ 鶏肉 塩昆布 きな粉 鶏卵 スキムミルク	もち米 米 マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキMix サラダ油 砂糖	枝豆 人参 キャベツ もやし きゅうり 小松菜 えのき しめ じ	586	20.3	24.9	1.5
28	土	手作り弁当	菓子							
30	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 カルピス	豆腐 豚肉 味噌 鶏卵 カルピス	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 ホットケーキMix 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 玉ねぎ コーン缶	602	19.5	20.3	1.1

◎ 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
ぴーまん 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。