



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)	食塩相当 量 (g)
1	月	ご飯 卵とツナの炒め物 小松菜のお浸し オレンジ	コーンフレーク 牛乳	鶏卵 ツナ缶 かつお節 牛乳	米 サラダ油 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 オレンジ グリンピース	485	19.0	12.0	1.1
2	火	ご飯 肉じゃが 切干大根の味噌汁 ブロッコリーのチーズおかか和え	★ミニアメリカンドック 麦茶	豚肉 チーズ かつお節 味噌 ウインナー 牛乳	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 しらす 椎茸 ブロッコリー 切干大根 小ねぎ	559	17.9	19.9	1.9
3	水	ご飯 白身魚フライ 小松菜の味噌汁 茹でキャベツ トマト	スナック菓子 ★ココア	ホキ 油揚げ 味噌 スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 サラダ油	キャベツ トマト 小松菜 玉ねぎ	576	25.5	15.6	1.4
4	木	カレーうどん パナナ わかめときゅうりの胡麻風味和え	せんべい プリン	豚肉 油揚げ わかめ	うどん 片栗粉 プリン ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ 小ねぎ きゅうり パナナ みかん缶	446	15.7	14.4	2.7
5	金	ご飯 豚肉の塩麹焼き 南瓜の甘煮 ◎野菜炒め なめこの味噌汁	★二色サンド 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 サラダ油 南瓜 砂糖 いちごジャム 食パン マーガリン	生姜 キャベツ ビーマン もやし 人参 なめこ 長ねぎ	571	22.8	17.0	1.8
6	土	手作り弁当	菓子							
8	月	ご飯 ◎ミートボール ◎胡麻ドレサラダ オレンジ	★ミロスコーン 麦茶	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 パン粉 サラダ油 ごま油 片栗粉 白ごま マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix マーガリン	玉ねぎ レタス ブロッコリー 人参 コーン缶 オレンジ	590	19.5	19.0	1.4
9	火	ロールサンド(ハムチーズ・ウインナー) スパサラ コーンスープ キウイフルーツ	★五平もち 麦茶	鶏卵 ウインナー 味噌 スキムミルク チーズ ハム	ロールパン マヨネーズ サラダ油 米 もち米 白ごま 砂糖 サラダ油	きゅうり 人参 コーン缶 キウイフルーツ パセリ	520	19.2	20.7	2.8
10	水	ご飯 魚のハーベキューソース じゃが芋のきんぴら 塩もみきゅうり えのき入り卵スープ	★マカロニあべかわ 麦茶	マグロ 鶏卵 きな粉	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 醤油 白ごま マカロニ	えのき 玉ねぎ 小ねぎ 生姜 人参 きゅうり にんじん	446	20.6	7.3	1.0
11	木	ご飯 挽肉入り卵焼き コーンサラダ トマト	★野菜クッキー 牛乳	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 無塩バター 薄力粉	人参 生椎茸 小ねぎ トマト きゅうり コーン缶 小松菜	540	18.0	17.4	1.1
12	金	ご飯 ◎チンジャオロース ナムル 中華スープ	ビスケット ジョア	豚肉 鶏卵 ジョア	米 砂糖 ごま油 片栗粉	竹の子 ビーマン 赤パプリカ 生姜 にんにく ほうろん草 もやし 人参 玉ねぎ コーン缶	547	21.7	12.7	0.9
13	土	手作り弁当	菓子							
15	月	ご飯 がんもと野菜の煮物 春雨マヨサラダ 大根の味噌汁	★ミニメロンパン カルビス	がんもどき ハム 油揚げ わかめ 味噌 鶏卵 カルビス	米 じゃが芋 砂糖 春雨 ごま油 マヨネーズ 無塩バター ホットケーキMix グラニュー糖	きゅうり 人参 玉ねぎ 大根	630	16.5	22.0	1.8
16	火	ご飯 ポークピカタ 茄子の味噌汁 ◎無限ビーマン 人参スティック	★お好み焼き 麦茶	豚肉 鶏卵 ツナ缶 味噌 油揚げ 味噌 ウインナー	米 薄力粉 サラダ油 ごま油 薄力粉 天かす マヨネーズ	玉ねぎ 茄子 キャベツ ビーマン 小ねぎ 人参	486	18.9	15.4	1.1
17	水	ビビンバ わかめスープ もやしときゅうりのサラダ オレンジ	ビスケット 牛乳	豚肉 わかめ ハム 牛乳	米 ごま油 サラダ油 白ごま 砂糖	小松菜 人参 コーン缶 もやし きゅうり 玉ねぎ オレンジ	504	17.7	15.9	1.9
18	木	ご飯 ささ身のゴマ揚げ マカロニサラダ 和風トフ	★人参ブリッツ ★ココア	鶏肉 ハム ベーコン スキムミルク 粉チーズ	米 薄力粉 白ごま マヨネーズ サラダ油 マカロニ じゃが芋 薄力粉	きゅうり 人参 キャベツ しめじ	643	30.7	21.1	1.0
19	金	ご飯 麻婆豆腐 乳酸菌飲料 パンパンジーサラダ トマト	★フルーツヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 乳酸菌飲料 ヨーグルト	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 そうめん ドレッシング	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり もやし トマト パナナ みかん缶	512	22.6	9.9	0.9
20	土	手作り弁当	菓子							
22	月	ご飯 ◎ビーマン入りハンバーグ グラッセ 茹でブロッコリー フルーツポンチ	せんべい ★ミロ	豚肉 スキムミルク	米 パン粉 サラダ油 バター マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 人参 みかん缶 パイン缶 もも缶	572	26.1	12.1	0.9
23	火	ご飯 鶏の照り焼き 可愛いサラダ 春雨スープ	★さつま芋スティック 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳 ハム	米 ごま油 砂糖 春雨 さつま芋	生姜 きゅうり 長ねぎ レタス ミニトマト 椎茸	640	24.3	26.9	1.6
24	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 スキムミルク ヨーグルト	スバグッティー 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 ビーマン 赤パプリカ 人参	522	16.9	20.1	2.0
25	木	ご飯 チーズ入りほんべんフライ 茹でキャベツ トマト ◎彩りスープ	スナック菓子 りんごジュース	ほんべん チーズ	米 薄力粉 パン粉 サラダ油	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン	528	12.2	12.7	1.9
26	金	ご飯 ひじきの炒め煮 ◎ポテトサラダ 豆腐とわかめ味噌汁	★カルシウムトースト 麦茶	ひじき 鶏肉 油揚げ スキムミルク ハム ピザ用チーズ 味噌 わかめ 豆腐 しらす	米 砂糖 マヨネーズ サラダ油 じゃが芋 食パン バター	人参 アスパラガス コーン缶 長ねぎ 小松菜	503	17.7	15.7	2.1
27	土	手作り弁当	菓子							
29	月	◎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	★ココアクッキー 牛乳	油揚げ 鶏肉 塩昆布 鶏卵 牛乳	もち米 米 マヨネーズ 薄力粉 片栗粉 ホットケーキMix サラダ油 砂糖 無塩バター	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	18.2	24.1	1.2
30	火	ご飯 ◎生揚げと挽肉の味噌炒め ツナサラダ オレンジ	★いももち 麦茶	生揚げ 鶏肉 味噌 ツナ缶	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	ビーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ オレンジ	486	15.1	14.8	1.3

◎ 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
あずばらがす えだまめ
びーまん れたす



※ お問い合わせ ※

- 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。