

# 6月分 献立表

## 干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	月	ご飯 卵味噌 きゅうり塩もみ 大根味噌汁	鶏ひき肉 卵	米	人参 長ネギ きゅうり	★おにぎり 麦茶	496	16.8	8.8	2.6
2	火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ	豆腐 豚挽き肉	米	人参 ニラ オレンジ	★焼きうどん 麦茶	534	18.1	13	3.2
3	水	ご飯 揚げ餃子 ナムル わかめスープ	豚挽き肉	米	キャベツ ニラ ほうれん草	★ミルクくずもち 麦茶	475	12	14.4	1.9
4	木	ご飯 酢豚 卵スープ たたききゅうり	豚肉 卵	米	玉ねぎ 人参 きゅうり	★ココア えびせん	466	21.8	6.8	1.2
5	金	ナポリタン バナナ わかめときゅうりの胡麻風味和え	ウインナー	スパゲッティ	玉ねぎ ビーマン バナナ	★ラスク 牛乳	523	17.3	17.3	1.6
6	土	手作り弁当				家庭より持参				
8	月	ご飯 ◎南瓜のそぼろ煮 きゅうり塩昆布和え 味噌汁	鶏ひき肉	米	南瓜 インゲン きゅうり	★焼きそば 麦茶	475	14	8.5	2.1
9	火	五目おこわ 炒り豆腐 小松菜味噌汁	豚肉 豆腐 卵	米	人参 玉ねぎ 小松菜	★ミロ ビスケット	436	23	10.7	1.8
10	水	ご飯 手作りつくね 鰹節サラダ 味噌汁	鶏ひき肉	米	玉ねぎ レンコン レタス トマト	★チョコサンド 麦茶	517	18.2	14.1	2
11	木	ご飯 魚の香りピカタ 切干大根ナムル すまし汁	マグロ 卵	米	きゅうり ほうれん草	★マカロニあべかわ 麦茶	475	25.3	12.6	1.5
12	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 可愛いサラダ 乳酸菌飲料	鶏ひき肉	米	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	★コーンフレーク	663	26.7	20.7	1.8
13	土	手作り弁当				家庭より持参				
15	月	ご飯 ひじきの煮物 小松菜お浸し 豆腐味噌汁	鶏ひき肉 豆腐	米	小松菜 人参	★フライドポテト 麦茶	420	13.9	11.8	1.9
16	火	ご飯 ◎手作りコロッケ 野菜の胡麻和え わかめ味噌汁	豚挽き肉	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 長ネギ	★たぬきそうめん	491	11.1	13.6	3.2
17	水	ご飯 マグロ照り焼き ◎ポテトサラダ 味噌汁	マグロ	米 じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり	★メロンミルクゼリー 煎餅	545	28	11.9	2.1
18	木	ご飯 あんかけ卵焼き ツナサラダ すまし汁	卵	米 マヨネーズ	人参 キャベツ 長ネギ	★フルーツヨーグルト	484	17.6	13.3	1.7
19	金	チキンライス 中華スープ マカロニサラダ	鶏コマ肉 卵	米 マヨネーズ	ビーマン 人参 きゅうり	★ココア ビスケット	571	22.2	13.6	1.3
20	土	手作り弁当				家庭より持参				
22	月	ご飯 チンジャオロース 春雨スープ 乳酸菌飲料	豚肉	米	ビーマン 赤ビーマン	★二色サンド 牛乳	551	21.8	11.2	2.1
23	火	ご飯 焼肉 ◎じゃがいも味噌汁 ほうれん草お浸し	豚肉	米 じゃがいも	ほうれん草 生姜	★チーズ焼きおにぎり 麦茶	513	23	9	2.9
24	水	<b>お楽しみ給食</b>	豚挽き肉	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ビーマン	<b>ケーキ ジュース</b>	693	22.6	24.6	3.9
25	木	ご飯 擬製豆腐 ◎メロン わかめサラダ ◎和風ポトフ	豆腐 ベーコン	米 じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ	★ミロ 煎餅	554	23.6	15.6	1.6
26	金	ご飯 巣籠卵 バンバンジーサラダ トマト	卵 ササミ	米	キャベツ 人参 きゅうり	★豆腐ブラウニー 麦茶	464	17	8.3	1.4
27	土	手作り弁当				家庭より持参				
29	月	ご飯 ドライカレー コーンサラダ オレンジ	豚挽き肉	米	玉ねぎ ビーマン 人参	★お好み焼き 麦茶	547	16.2	19.8	2.3
30	火	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ キャベツ トマト 味噌汁	はんぺん	米	キャベツ トマト	★ココアちんすこう 麦茶	557	13.1	19.7	1.8

◎ 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  
インゲン じゃがいも メロン

※ 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、トマトやきゅうりを地元の農家さんより直接仕入れています。