

6月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お星ごはん	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	火	ご飯 赤魚の煮付け ◎玉ドレサラダ トマト 豆腐の味噌汁	★アーモンドスコーン 牛乳	赤魚 豆腐 油揚げ わかめ 生クリーム 味噌	米 薄力粉 強力粉 砂糖 アーモンド サラダ油 無塩バター	レタス コーン りんご 長ねぎ 玉ねぎ	634	27.6	22.0	1.5
2	水	ご飯 ◎チーズオムレツ コールスローサラダ オレンジ	★ためきそうめん	卵 ベーコン チーズ スキムミルク	米 そうめん マヨネーズ 天かす サラダ油	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ きゅうり オレンジ ミニトマト	502	18.5	14.1	2.5
3	木	ご飯 ころころカツ きゅうりのしらす和え ◎彩りスープ	ぼたぼた焼き 乳酸菌飲料	豚こま肉 スキムミルク しらす 乳酸菌飲料	米 薄力粉 サラダ油	きゅうり 玉ねぎ ビーマン 人参	591	21.4	19.4	1.7
4	金	ご飯 豆腐チャンプルー パンパンジーサラダ 春雨スープ	パウムクーヘン ★ミロ	豆腐 豚こま肉 鶏ささみ スキムミルク	米 春雨 パウムクーヘン 砂糖 サラダ油	玉ねぎ ニら 人参 しめじ きゅうり もやし 長ねぎ 椎茸	567	26.1	12.3	1.6
5	土	手作り弁当	家庭より持参							
7	月	ご飯 ◎酢豚 キャベツのおかか和え 中華スープ	純米せんべい ★ココア	豚こま肉 かつお節 スキムミルク わかめ	米 白ごま 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン 竹の子 もやし 椎茸 キャベツ 長ねぎ	5014	20.8	7.1	1.1
8	火	ご飯 ◎ピーマンの肉詰め ◎フレンチサラダ トマト ブチゼリー	★しらすのチヂミ ほうじ茶	合挽肉 スキムミルク しらす	米 マカロニ 薄力粉 片栗粉 白ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	玉ねぎ ビーマン レタス きゅうり トマト 人参 万能ねぎ	473	15.9	9.5	1.1
9	水	ご飯 アジフライ 小松菜のスープ ◎アスパラツナたまソースかけ	★かたつむりケーキ 牛乳	アジ 卵 ツナ 生クリーム 牛乳	米 マヨネーズ 無塩バター サラダ油	アスパラガス 人参 小松菜 玉ねぎ もやし	620	19.8	23.1	1.4
10	木	ご飯 肉豆腐 ◎いんげんの胡麻和え キャベツの味噌汁	★フルーツヨーグルト	豚バラこま肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト 味噌	米 砂糖 白ごま サラダ油	玉ねぎ 人参 いんげん えのき キャベツ しめじ パナナ みかん缶	546	18.9	17.6	1.1
11	金	ご飯 ◎鶏肉のケチャップ炒め ヨーグルトサラダ トマト パナナ	プリン クラッカー	鶏こま肉 ハム ヨーグルト 卵	米 マヨネーズ サラダ油	ビーマン 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり トマト パナナ	496	15.5	13.1	0.8
12	土	手作り弁当	家庭より持参							
14	月	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ パブリカソテー 粉ふき芋 もやしの味噌汁	★ココアちんすこう 麦茶	高野豆腐 鶏ひき肉 チーズ 油揚げ 味噌	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 サラダ油	グリーンピース 椎茸 玉ねぎ パブリカ もやし 万能ねぎ 人参	515	14.9	13.7	1.0
15	火	ご飯 豚肉の生姜焼き コーンサラダ ◎レタスのスープ	★手作りかりんとう カルピス	豚肩ロース肉 ハム 卵	米 砂糖 黒砂糖 うどん サラダ油 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 コーン きゅうり レタス	476	18.2	10.7	1.6
16	水	ご飯 コロッケ 茹でキャベツ トマト 味付きいわし わかめのすまし汁	★きな粉マフィン 牛乳	いわし わかめ 豆腐 きな粉 卵 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 ホットケーキMix 砂糖 サラダ油	キャベツ トマト 人参 もやし	664	19.3	24.3	1.8
17	木	ご飯 タンドリーチキン ◎ビーマン素揚げ ◎ひじきと大豆のサラダ	アンパンマン揚げ煎餅 乳酸菌飲料	鶏ささみ ヨーグルト 大豆 ひじき ハム 乳酸菌飲料	米 砂糖 マヨネーズ サラダ油	ビーマン レタス	516	21.0	15.8	0.6
18	金	ロールパン 魚フライタルソースかけ ◎味噌ドレサラダ トマトクリームスープ	★チーズおかかおにぎり 麦茶	メルルーサ 卵 焼き竹輪 牛乳 生クリーム かつお節 チーズ 味噌	ロールパン 薄力粉 マヨネーズ 米 白ごま サラダ油	玉ねぎ バセリ レタス きゅうり トマト缶 ブロッコリー	653	25.5	26.2	2.6
19	土	手作り弁当	家庭より持参							
21	月	ご飯 親子煮 ネバネバサラダ 大根のすまし汁	★ブルーベリーサンド 飲むヨーグルト	鶏こま肉 卵 スキムミルク ひきわり納豆 めかふ わかめ 飲むヨーグルト	米 じゃが芋 ふ 食パン サラダ油	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 大根 長ねぎ	574	21.5	10.5	2.1
22	火	ご飯 ◎チンジャオロース ◎胡麻ドレサラダ 青梗菜のスープ	★ヨーグルトケーキ 麦茶	豚こま肉 ヨーグルト 卵	米 白ごま マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix サラダ油 ごま油	竹の子 ビーマン パブリカ レタス きゅうり コーン 青梗菜 玉ねぎ 椎茸	453	17.5	11.1	1.4
23	水	ご飯 マグロの照り焼き 昆布和え トマト ◎いんげんの味噌汁	★ジャージャー麺 麦茶	マグロ 昆布 豚ひき肉 味噌	米 中華麺 砂糖 サラダ油	キャベツ もやし きゅうり 人参 トマト いんげん 玉ねぎ えのき 長ねぎ 生姜	467	23.4	7.9	1.8
24	木	◎スパゲッティミートソース エピフライ ポテトサラダ ◎メロン	★マドレーヌ 牛乳	豚ひき肉 えび ハム 牛乳 生クリーム 卵	スパゲッティ マヨネーズ バター ホットケーキMix 砂糖 サラダ油 じゃが芋	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり グリーンピース コーン トマト缶 メロン パナナ	659	21.6	30.6	2.1
25	金	ご飯 チキンカレー 福神漬け マカロニサラダ ミニヨーグルト	たべっこ動物 ★ココア	鶏こま肉 ハム ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり	681	22.3	19.2	2.8
26	土	手作り弁当	家庭より持参							
28	月	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ トマト えのき入り卵スープ	★ボンデケーキ リンゴジュース	鶏もも肉 かにかま 卵 豆腐 チーズ	米 砂糖 片栗粉 春雨 白玉粉 サラダ油 ごま油	きゅうり 人参 生姜 トマト えのき 玉ねぎ 万能ねぎ	568	25.9	13.3	1.2
29	火	枝豆おこわ 鮭の塩焼き 磯辺和え ◎メロン	★チキンナゲット 麦茶	枝豆 油揚げ 鮭 鶏ひき肉 薄力粉	米 もち米 薄力粉 サラダ油	人参 もやし キャベツ メロン	561	28.3	18.6	1.2
30	水	ご飯 ◎生揚げと挽肉の味噌炒め きゅうりの浅漬け 和風ポトフ	★ホットケーキ カルピス	生揚げ 鶏ひき肉 ベーコン 卵 牛乳 味噌	米 サラダ油 じゃが芋 ホットケーキMix	ビーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ しめじ	541	16.4	15.0	0.9

◎ 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
レタス いんげん ビーマン
アスパラガス 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、きゅうりやトマトを地元の農家さん
より直接仕入れています。