

# 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	水	ご飯 魚のムニエル もやしときゅうりのサラダ ◎レタスのスープ	クリームパン ★ミルク	メルーサ ハム 鶏卵 スキムミルク	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 クリームパン	もやし きゅうり レタス 玉ねぎ	569	27.8	10.7	1.6
2	木	ご飯 ◎チーズオムレツ マカロニサラダ プチダノン	スナック菓子 麦茶	鶏卵 スキムミルク チーズ ハム ヨーグルト	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり	507	18.3	16.2	1.0
3	金	ご飯 ささ身のごま揚げ 茹でキャベツトマト わかめスープ	せんべい プリン	鶏ささ身 わかめ	米 薄力粉 白ごま サラダ油 プリン	キャベツ トマト 玉ねぎ もやし	512	24.6	14.9	1.6
4	土	手作り弁当	家庭より持参							
6	月	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	★もちもちーず りんごジュース	豆腐 豚肉 味噌 チーズ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 白玉粉	人参 長ねぎ ニラ 生姜 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 青梗菜	506	16.9	14.5	1.0
7	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 味噌 スキムミルク ウインナー かつお節	米 パン粉 砂糖 サラダ油 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	535	20.9	13.6	1.3
8	水	ご飯 卵とツナの炒め物 小松菜のお浸し パナナ	★きな粉マフィン 牛乳	鶏卵 ツナ きな粉 牛乳 スキムミルク かつお節	米 ホットケーキMix 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 椎茸 えのき いんげん 小松菜 パナナ	616	23.5	19.9	1.0
9	木	わかめごはん 煮魚 キャベツの胡麻和え じゃが芋の味噌汁	カルシウムせんべい ★ミロ	わかめ マグロ 油揚げ 味噌 スキムミルク	米 砂糖 白ごま じゃが芋	キャベツ もやし 人参 小ねぎ	493	29.1	4.8	2.5
10	金	ご飯 ふりかけ ◎かき揚げ きゅうりのしらす和え 大根のすまし汁	クラッカー ★バナナジュース	ウインナー しらす干し わかめ 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 バニラアイス	玉ねぎ 人参 アスパラガス きゅうり 大根 長ねぎ パナナ	623	13.5	25.4	2.9
11	土	手作り弁当	家庭より持参							
13	月	ご飯 チャプチェ じゃが芋の甘煮 なら玉汁	★ホットケーキ 麦茶	鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	米 春雨 ごま油 サラダ油 じゃが芋 白ごま 砂糖 ホットケーキMix メープルシロップ	干椎茸 人参 ビーマン ニラ 玉ねぎ 生姜 にんにく	568	16.4	13.1	1.8
14	火	ご飯 豚肉の塩麹焼き 野菜炒め なめこの味噌汁	ビスケット ★ココア	豚肉 豆腐 スキムミルク 味噌	米 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 なめこ 長ねぎ	533	24.2	12.0	1.7
15	水	コッペパン クラムチャウダー風 ほうれん草とベーコンのソテー オレンジ	★おかおかにぎり 麦茶	あさり水煮缶 鶏肉 ベーコン スキムミルク かつお節	コッペパン じゃが芋 白ごま サラダ油 バター 米	玉ねぎ 人参 コーン オレンジ ほうれん草	494	18.9	11.7	1.4
16	木	ご飯 タンドリーチキン トマト ◎可愛いサラダ コーンスープ	スナック菓子 やさしいジュース	鶏もも肉 ヨーグルト ハム チーズ スキムミルク 生クリーム	米 薄力粉 砂糖 ごま油	きゅうり レタス トマト コーン パセリ	549	22.0	13.4	1.8
17	金	ご飯 マグロの竜田揚げ 塩昆布和え ほうれん草の味噌汁	★ブルーベリーサンド 牛乳	マグロ 塩昆布 味噌 牛乳	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 食パン ブルーベリージャム	キャベツ もやし きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ	544	27.8	10.3	1.9
18	土	手作り弁当	家庭より持参							
20	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	★フライドポテト 麦茶	生揚げ 鶏肉 味噌 ツナ	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋	ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり えのき しめじ	482	15.9	18.3	1.7
21	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	竹の子 ビーマン 赤パプリカ 生姜 にんにく きゅうり トマト パナナ	455	18.0	6.5	2.2
22	水	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	コーンフレーク 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 サラダ油 コーンフレーク 春雨	玉ねぎ 人参 干椎茸 椎茸 しらたき きゅうり みかん缶 長ねぎ	516	15.3	10.2	2.0
23	木	キャベツとベーコンの Pasta インドサモサ プチゼリー	ケーキ 麦茶	ベーコン 豚肉	スパゲッティー じゃが芋 餃子の皮 サラダ油 ケーキ	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 赤パプリカ	529	14.7	23.2	2.8
24	金	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ トマト 茹でキャベツ 小松菜のスープ	せんべい ★ミロ	はんぺん チーズ 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 人参 玉ねぎ	569	19.9	14.6	2.3
25	土	手作り弁当	家庭より持参							
27	月	ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根のナムル 豆腐のすまし汁	★二色ゼリー	鶏もも肉 豆腐 わかめ カルピス	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 白ごま ごま油	切干大根 人参 きゅうり 生姜 もやし 長ねぎ	447	24.2	9.5	1.8
28	火	★枝豆おこわ 鮭の塩焼き きゅうりの浅漬け キャベツの味噌汁	★ヨーグルトケーキ ★ココア	鮭 油揚げ 味噌 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 もち米 サラダ油 砂糖 ホットケーキMix	枝豆 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	528	29.5	10.7	2.0
29	水	ご飯 ポークカレー スパサラ オレンジ	★手作りドーナツ 麦茶	豚肉 牛乳 鶏卵 ハム	米 じゃが芋 サラダ油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix	玉ねぎ きゅうり オレンジ 人参	676	15.4	27.0	2.1
30	木	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 ヨーグルト	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	米 パン粉 サラダ油 砂糖 白ごま マヨネーズ	玉ねぎ レタス ブロッコリー 人参 コーン パセリ	518	21.6	12.7	1.9

◎ 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**  
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、きゅうりとトマトとえだまめを地元の農家さんより直接仕入れしています。