



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	木	ご飯 ポークピカタ 春雨中華サラダ ◎彩りスープ	★あんバターサンド 牛乳	豚肉 鶏卵 ハム 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン あんに マーガリン	きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン	586	22.8	18.9	1.5
2	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 ヨーグルジョイ	ささ身 わかめ ヨーグルジョイ	米 薄力粉 白ごま サラダ油	キャベツ トマト 玉ねぎ もやし	516	22.0	12.0	1.4
3	土	手作り弁当	家庭より持参							
5	月	ご飯 麻婆豆腐 ナムル トマト 中華スープ	★もちもちず カルピス	豆腐 豚肉 味噌 チーズ カルピス	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 白玉粉	人参 長ねぎ ニラ 生薬 ほうれん草 トマト もやし 玉ねぎ 青梗菜	472	16.8	14.2	1.0
6	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	544	20.9	14.8	1.3
7	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 ホットケーキミックス 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	641	23.5	20.7	1.0
8	木	ごはん 煮魚 枝豆 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	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 かねぎ 枝豆	521	31.3	6.0	2.1
9	金	ご飯 ふりかけ ◎かき揚げ みかん缶 きゅうりのしらす和え 切干大根の味噌汁	クラッカー ★バナナジュース	ウインナー しらす干し 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 パニライス	玉ねぎ 人参 アスパラガス きゅうり 切干大根 小ねぎ バナナ みかん缶	563	13.1	16.4	1.9
10	土	手作り弁当	家庭より持参							
12	月	ご飯 ◎チャプチェ ◎ポテトサラダ には玉汁	★ホイップサンド 麦茶	鶏ひき肉 ハム 鶏卵 生クリーム	米 春雨 ごま油 サラダ油 じゃが芋 白ごま マヨネーズ 砂糖 食パン	干椎茸 人参 ピーマン ニラ 長ねぎ 生薬 にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ アスパラガス	540	16.8	16.4	2.1
13	火	ご飯 豚肉の塩焼焼き さつま芋の甘煮 ◎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 さつま芋 砂糖	キャベツ ピーマン もやし 人参 なめこ 長ねぎ	583	25.8	12.0	2.0
14	水	ロールサンド(ツナ・ウインナー) スパサラ コーンスープ オレンジ	★おかかおにぎり 麦茶	ツナ ウインナー ハム スキムミルク かつお節	ロールパン スパゲッティ マヨネーズ 米 白ごま	きゅうり 人参 コーン オレンジ	525	15.4	21.2	2.4
15	木	ご飯 鶏の照り焼き ◎可愛いサラダ パナナヨーグルト	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	米 砂糖 ごま油	きゅうり レタス トマト パナナ	567	22.6	13.1	1.0
16	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	★ココア蒸しパン 牛乳	マグロ 塩昆布 味噌 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 ホットケーキミックス	キャベツ もやし きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ	621	28.1	15.9	1.7
17	土	手作り弁当	家庭より持参							
19	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	1.5
20	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 ピーマン 赤パプリカ 生薬 にんにく きゅうり トマト バナナ	465	18.2	6.5	2.2
21	水	キャベツとベーコンのバスタ インドサモサ プチゼリー	★お楽しみケーキ 麦茶	ベーコン 豚肉 鶏卵 牛乳 生クリーム	スパゲッティ じゃが芋 餃子の皮 サラダ油 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 赤パプリカ	515	14.1	22.4	2.3
22	木	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	553	15.7	10.3	2.0
23	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	575	20.6	14.3	2.3
24	土	手作り弁当	家庭より持参							
26	月	ご飯 ポークカレー 福神漬け 春雨サラダ オレンジ	せんべい プリン	豚肉 ハム	米 じゃが芋 サラダ油 春雨 マヨネーズ プリン	玉ねぎ 人参 福神漬け きゅうり オレンジ	563	16.5	18.2	2.3
27	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 りんごジュース	鮭 油揚げ 味噌 鶏卵 ヨーグルト	米 もち米 サラダ油 砂糖 ホットケーキミックス	枝豆 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	460	20.8	9.1	1.7
28	水	ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根のナムル 豆腐のすまし汁	★人参ブリッツ 麦茶	鶏肉 豆腐 わかめ 粉チーズ	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 薄力粉	生薬 切干大根 きゅうり 人参 もやし 長ねぎ	497	25.2	12.9	1.8
29	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 ★ココア	鶏卵 チーズ ハム ヨーグルト スキムミルク	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり	594	26.2	15.6	1.2
30	金	ご飯 ◎ミートボール 胡麻ドレサラダ コンソメスープ	★牛乳寒天	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 パン粉 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 パセリ みかん缶	528	20.1	15.2	1.8

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ

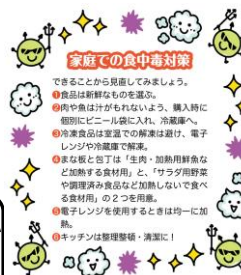


今月の旬の食材

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。



家庭での食中毒対策

できることから見直してみよう。

◎食品は新鮮なものを選び、

◎肉や魚は汁がもれないよう、購入時に

個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。

◎冷凍食品は室温での解凍は避け、電子

レンジや冷凍庫で解凍。

◎まな板と包丁は「生肉」「加熱用野菜な

ど加熱する食材用」と、「サラダ用野菜

や調理済み食品など加熱しないで食べ

る食材用」の2つを用意。

◎電子レンジを使用するときは均一に加

熱。

◎キッチンには調理関係・清潔に!



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ています。