

2023年06月



献立表



保育園リコー

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、たまねぎのすまし汁	519.6 21.7 16.9 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、オレンジ蒸しパン
02 金	きつねうどん、さつまいもの煮物、みかん	400.6 13.5 6.4 1.8	ゆでうどん、さつまいも、○米、砂糖	○牛乳、○ツナ水煮缶、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、○味付けのり	ツナおにぎり
03 土	鮭レタスチャーハン、きゅうりの和え物、小松菜スープ	434.8 20.8 12.4 1.2	米、○マカロニ、○砂糖、油、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、○きな粉、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、レタス、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
04 日	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、りんごのコンポート	472.9 14.5 12.2 1.1	米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、小麦粉、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	りんご、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、○みかん缶、○パイ缶、コーン缶、いんげん、レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
05 月	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、桃	559.9 15.7 20.2 1.2	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	牛乳、大学芋
06 火	かみかみごはん、厚揚げのそぼろ煮、さつまいもの味噌汁	609 19.8 22.6 1.9	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○ほうれん草、えのきたけ、ごぼう、万能ねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、ほうれん草ケーキ
07 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、わかめスープ	430.3 18.2 11.7 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、芋もち
08 木	スパゲティナポリタン、白菜スープ、パイナップル	422.6 12.9 12.1 1.7	○米、スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、ウインナーソーセージ、○ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	パイ缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ウインナーおにぎり
09 金	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごま和え、レタススープ	548.3 24 21.5 1.6	米、○食パン、パン粉、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ	牛乳、ピザトースト
10 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、オクラのすまし汁	418.7 18.2 11.8 1.1	米、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、にんじん、オクラ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、干しいたけ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
11 日	ハヤシライス、キャベツのサラダ、桃	511.7 15.5 15.6 1.7	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、○いちごジャム	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
12 月	ちゃんぽんラーメン、キャベツの和え物、みかん	422.9 18.7 7.4 1.6	生中華めん、○米、ごま油	○牛乳、○さけ、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、かまぼこ	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶	鮭おにぎり
13 火	御飯、肉じゃが、えのきの酢の物、豆腐の味噌汁	463.6 14.8 11.3 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
14 水	御飯、豆腐のカレーチャンプル、春雨スープ、りんごのコンポート	497.2 16.7 14.6 1.4	米、○小麦粉、砂糖、はるさめ、○油、○砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	りんご、○バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
15 木	木の葉丼、オクラのツナ和え、白菜の味噌汁	488.6 20.7 12.8 2.1	米、○食パン、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ、はくさい、にんじん、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
16 金	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆サラダ、コーンスープ	423.8 19.9 10.7 1.5	米、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さけ、ゆで大豆、かにかまぼこ、淡色みそ	○りんご濃縮果汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
17 土	わかめごはん、炒り豆腐、えのきのすまし汁	484.2 20.8 16.5 1.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、さけ、かつお節、しらす干し	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
18 日	ミートスパゲティ、さつまいもサラダ、卵スープ	512.3 18.9 16.7 1.8	マカロニ・スパゲティ、○米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、○米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	牛乳、五平もち
19 月	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ	488.1 22.3 15.5 1.5	米、○白玉粉、じゃがいも、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、さけ、○木綿豆腐、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳、○きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
20 火	三色丼、キャベツの塩昆布和え、玉ねぎの味噌汁	494.1 20.6 14.7 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
21 水	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、じゃがいもの味噌汁、パイナップル	597.2 21 22.5 1.4	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	パイ缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、小松菜ケーキ
22 木	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	435.8 20.5 13.1 1.5	米、○じゃがいも、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かかれい、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	○かぼちゃ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
23 金	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、桃	415.7 14.2 11.7 1.6	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、かまぼこ	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン	じゃこおにぎり
24 土	お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、大根の味噌汁	357.8 16.1 12.9 1.7	○食パン、小麦粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、○コーン缶、ねぎ、○たまねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳、コーンマヨトースト
25 日	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、さといもの味噌汁	484.5 18.1 12.9 1.4	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、焼ふ、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
26 月	御飯、ポークビーンズ、ポテトサラダ、みかん	523.9 15.4 16.7 1.1	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、ゆで大豆、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○バナナ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、バナナホットケーキ
27 火	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	452.5 16.4 16.4 1.6	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、○油揚げ、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○にんじん、いんげん、○ひじき、こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
28 水	キッズビビンバ、中華サラダ、トマトと卵のスープ	469.9 18.6 17.1 1.4	米、○砂糖、油、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ	きゅうり、もやし、ほうれん草、トマト、たまねぎ、コーン缶、○みかん缶、○パイ缶、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
29 木	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、玉ねぎスープ	512.9 22 17.2 1.6	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわら、絹ごし豆腐、○卵、○無塩バター、かつお節	たまねぎ、○かぼちゃ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
30 金	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、大根とツナのあえ物、豆腐スープ	567.6 17.5 25.1 1.2	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、○木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、だいこん、○にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。