

# 6月 予定献立表

平成28年6月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(水)	おかし	ご飯 鶏肉のスパイシー焼き 果物	焼きそば	鶏肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、醤油、塩、酒、カレー粉、三温糖、人参、もやし、キャベツ、豚肉、葉ねぎ	幼 530	24.8
	牛乳	切り干し大根の煮物 お麩の味噌汁	牛乳	切り干し大根、白滝、さつま揚げ、油揚げ、いんげん、玉ねぎ、キャベツ、お麩、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 504	23.0
2(木)	果物	チーズパン 豆腐ハンバーグ 果物	梅わかおにぎり	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、パン粉、牛乳、ケチャップ、ソース、だし昆布、醤油、塩	幼 601	22.5
	牛乳	かぼちゃサラダ トマトスープ	牛乳	かぼちゃ、胡瓜、コーン、マヨネーズ、わかめ、梅干し、しめじ、トマト、小松菜、だしかつお	乳 545	20.8
3(金)	おかし	ゆかりご飯 鰯の竜田揚げ	ジャムサンド	鰯、生姜、醤油、酒、みりん、食パン、マーガリン、マーマレードジャム、ねぎ、人参、大根、じゃが芋、ごぼう	幼 605	26.3
	牛乳	しらす海苔和え 豚汁 果物	牛乳	もやし、きゅうり、しらす、海苔、ごま、三温糖、酢、ごま油、葉ねぎ、煮干しだし、だし昆布、味噌、豚肉	乳 560	24.2
4(土)	おかし	チャーハン 鶏のうま煮	おかし	ねぎ、コーン、小松菜、豚ひき、ごま油、醤油、塩、玉ねぎ、人参、舞茸、青梗菜	幼 553	23.5
	牛乳	青梗菜のスープ 果物	牛乳	鶏もも、大根、いんげん、だしかつお、だし昆布、三温糖	乳 522	21.9
6(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 果物	マーブルケーキ	玉ねぎ、人参、にら、にんにく、生姜、豚ひき、木綿、塩、胡椒、味噌、醤油、片栗粉、小麦粉、BP、砂糖	幼 619	21.9
	牛乳	もやしのナムル わかめスープ	牛乳	もやし、きゅうり、ごま油、ねぎ、えのき、しめじ、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、バター、ココア、牛乳	乳 572	20.5
7(火)	果物	タンメン かぼちゃのいとこ煮	昆布おにぎり	玉ねぎ、人参、もやし、青梗菜、干し椎茸、コーン、豚肉、キャベツ、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、だしかつお	幼 567	21.5
	牛乳	ひじきのサラダ 果物	牛乳	かぼちゃ、小豆、ひじき、キャベツ、きゅうり、しらす、ごま、三温糖、酢、オリーブオイル、だし昆布、だし煮干し、昆布	乳 526	20.2
8(水)	おかし	カレーライス マカロニサラダ	みかんゼリー	玉ねぎ、人参、じゃが芋、豚肉、にんにく、生姜、カットトマト、油、小麦粉、バター、カレー粉、ケチャップ、ソース	幼 620	18.6
	牛乳	キャベツのスープ 果物	せんべい 牛乳	マカロニ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、キャベツ、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、みかん缶	乳 572	18.0
9(木)	果物	ロールパン ささ身のフライ 果物	冷やしきつねうどん	ささ身、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、えのき、小松菜	幼 547	26.2
	牛乳	トマトのサラダ ポテトスープ	牛乳	トマト、きゅうり、アスパラ、黄パプリカ、酢、油、油揚げ、葱だしかつお、だし昆布、醤油、塩	乳 501	23.8
10(金)	おかし	炊き込みご飯 鮭の照り焼き 果物	揚げパン	鶏肉、舞茸、人参、酒、塩、鮭、生姜、醤油、みりん、ねぎ、人参、大根、なす、葉ねぎ、煮干しだし	幼 511	22.6
	牛乳	小松菜のお浸し なすの味噌汁	牛乳	小松菜、もやし、きゅうり、油揚げ、だしかつお、だし昆布、コッペパン、砂糖、油、ごま油、味噌	乳 486	21.1
11(土)	おかし	鶏肉丼 大根とツナの和え物	おかし	玉ねぎ、鶏もも、人参、しめじ、葉ねぎ、にんにく、醤油、三温糖、だし昆布、味噌	幼 523	21.2
	牛乳	わかめの味噌汁 果物	牛乳	大根、きゅうり、ツナ、酢、ごま油、わかめ、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお	乳 498	20.1
13(月)	おかし	ふりかけご飯 豚肉の竜田揚げ 果物	バナナケーキ	小松菜、白ごま、じゃこ、ごま油、豚肉、生姜、みりん、酒、片栗粉、油、ねぎ、人参、大根、わかめ、お麩、醤油	幼 619	24.0
	牛乳	キャベツのサラダ お麩のすまし汁	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、三温糖、酢、小麦粉、BP、牛乳、バター、バナナ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	乳 571	22.3
14(火)	果物	ミートソーススパゲティ 果物	中華おこわ	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、ケチャップ、竹の子、干し椎茸、豚肉	幼 622	22.7
	牛乳	切り干し大根のサラダ コーンスープ	牛乳	切り干し大根、きゅうり、ごま油、クリームコーン、コーン、えのき、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 570	21.2
15(水)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 果物	シュガートースト	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、青梗菜、キャベツ、豚肉、生姜、醤油、三温糖、片栗粉、食パン、砂糖、バター	幼 550	24.4
	牛乳	じゃこサラダ さつま芋の味噌汁	牛乳	アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、黄ピーマン、じゃこ、酢、ねぎ、しめじ、さつま芋、葉ねぎ、煮干しだし、味噌	乳 516	22.6
16(木)	果物	胚芽ロール チーズタンドリーチキン 果物	ツナおにぎり	鶏もも、にんにく、生姜、ケチャップ、ソース、カレー粉、ヨーグルト、粉チーズ、ツナ、だしかつお、だし昆布、塩	幼 554	25.2
	牛乳	焼き野菜のマリネ トマトと大根のスープ	牛乳	かぼちゃ、コーン、じゃこ、酢、三温糖、オリーブオイル、玉ねぎ、人参、大根、トマト、しめじ、小松菜、醤油	乳 509	22.9
17(金)	おかし	納豆ご飯 鮭の塩焼き 果物	わか竹うどん	納豆、小松菜、たくあん、鮭、塩、ねぎ、人参、キャベツ、葉ねぎ、油揚げ、煮干しだし	幼 512	24.6
	牛乳	キャベツの昆布和え 油揚げの味噌汁	牛乳	大根、きゅうり、塩昆布、ごま油、人参、葱、わかめ、竹の子、だし昆布、味噌	乳 485	22.8
18(土)	おかし	ピラフ 豚肉と大根の煮物	おかし	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶、鶏肉、バセリ、にんにく、バター、塩、醤油、しめじ、えのき	幼 522	19.6
	牛乳	きのこのスープ 果物	牛乳	豚肉、大根、いんげん、三温糖、油、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 497	18.8
20(月)	おかし	ご飯 鶏のから揚げ 果物	黒糖小豆蒸しパン	鶏もも、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、油、片栗粉、小麦粉、小豆、バター、小麦粉、BP、黒糖、牛乳、塩	幼 619	23.4
	牛乳	いんげんのサラダ かぼちゃスープ	牛乳	いんげん、キャベツ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、人参、しめじ、かぼちゃ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 572	21.8
21(火)	果物	カレーうどん 肉じゃが	じゃこおにぎり	玉ねぎ、人参、しめじ、鶏肉、油揚げ、小松菜、醤油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、じゃこ、ピーマン	幼 567	23.2
	牛乳	野菜の昆布和え 果物	牛乳	じゃが芋、白滝、豚肉、グリーンピース、だしかつお、だし昆布、大根、きゅうり、キャベツ、昆布、ごま、ゴマ油	乳 527	21.6
22(水)	おかし	中華丼 春雨サラダ	鶏そば	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、竹の子、青梗菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、片栗粉、キャベツ	幼 516	21.0
	牛乳	中華風スープ 果物	牛乳	春雨、きゅうり、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、干し椎茸、鶏ひき、えのき、ニラ、塩、もやし、鶏肉、青ねぎ	乳 489	19.9
23(木)	果物	レーズンパン カレイのフライ 果物	ピラフ	カレイ、ケチャップ、ソース、三温糖、小麦粉、パン粉、油、玉ねぎ、人参、もやし、舞茸、小松菜	幼 548	24.3
	牛乳	しょうゆフレンチ 野菜スープ	牛乳	きゅうり、アスパラ、コーン、キャベツ、しょうゆ、酢、ピーマン、豚ひき、だしかつお、だし昆布、塩、醤油	乳 503	22.2
24(金)	おかし	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 果物	あんバターサンド	木綿、玉ねぎ、人参、えのき、いんげん、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油、片栗粉、食パン	幼 551	22.8
	牛乳	野菜のおかか和え 大根の味噌汁	牛乳	ねぎ、大根、わかめ、小松菜、味噌、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、かつお節、こしあん、マーガリン	乳 519	21.3
25(土)	おかし	豚丼 きゅうりのサラダ	おかし	豚バラ、玉ねぎ、人参、白滝、にんにく、しいたけ、生姜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 527	19.6
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、わかめ、小松菜、醤油、三温糖、塩	乳 501	18.8
27(月)	おかし	ハヤシライス グリーンサラダ	かぼちゃケーキ	玉ねぎ、人参、豚肉、じゃが芋、トマトピューレ、トマトジュース、にんにく、バター、ケチャップ、ソース、BP	幼 620	17.7
	牛乳	しめじのスープ 果物	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、アスパラ、黄パプリカ、酢、しめじ、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、牛乳、かぼちゃ	乳 576	17.3
28(火)	果物	冷やし中華 さつま芋の煮物	ゆかりおにぎり	人参、きゅうり、もやし、わかめ、黄パプリカ、鶏ささみ、だし昆布、だしかつお、醤油	幼 560	19.9
	牛乳	春雨スープ 果物	牛乳	さつま芋、ねぎ、鶏ひき、春雨、干し椎茸、ニラ、だしかつお、塩、三温糖、ごま油、ゆかり	乳 517	18.9
29(水)	おかし	ご飯 魚のカレー焼き 果物	煮込みうどん	カレイ、にんにく、カレー粉、塩、醤油、酒、オリーブオイル、ねぎ、人参、キャベツ、えのき、厚揚げ	幼 511	25.9
	牛乳	梅キャベツサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳	キャベツ、胡瓜、アスパラ、梅干し、酢、三温糖、鶏ひき、小松菜、煮干しだし、味噌、油、豚肉	乳 485	23.8
30(木)	果物	チキンドッグ フライドポテト 果物	ゼリーボンチ	ドックパン、鶏肉、キャベツ、大豆マヨネーズ、じゃが芋、オレンジ寒天、メロン、みかん缶、パイナップル、りんごジュース	幼 544	21.4
	牛乳	トマトとアスパラのサラダ 夏野菜スープ	牛乳	アスパラ、トマト、胡瓜、ブロッコリー、粉チーズ、バセリ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、いんげん、ズッキーニ、だしかつお	乳 500	19.9

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	565	19.8	幼	562	22.6
	乳児	490	17.2	乳	524	21.1