

6月献立表

宝光保育園

日	曜	献立名	食 主 な 材 料 名			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
			からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくするもの			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	0～2歳 3～5歳
2	月	ごはん アジフライ 二色コールスロー だたきごぼう みそ汁	あじ 鶏卵	精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 醤油 いりこま	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	牛乳 じゃが芋の甘煮	牛乳 オレンジパバロア	533	576
			淡色辛みそ 油揚げ					20.5	20.7
								1.3	1.3
3	火	焼き豚チャーハン 茹で鶏サラダ くし切りトマト わかめスープ フルーツ	焼き豚 鶏卵 など 若鶏むね(皮なし)	はいが米 醤油 いりごま ごま油	長ねぎ 乾しいたけ しょうが きゅうり えのきたけ 塩わかめ トマト 青ねぎ たまねぎ フルーツ	牛乳 人参の煮物	お茶 冷やしうどん	484	553
								19.0	20.7
								1.5	2.0
4	水	ナチュラルパン ボークビーンズ フレンチサラダ かぼちゃのシチュー	大豆 ふたひき肉 ローズハム 若鶏もも 普通牛乳	ナチュラルパン 醤油 じゃがいも	さやいんげん にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ	牛乳 りんご	牛乳 おやき	504	581
								21.0	24.7
								1.4	2.0
5	木	チキンカレー マカロニサラダ キノコのスープ	若鶏むね(皮なし) ローズハム 鶏卵	精白米 じゃがいも 醤油 小麦 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく きゅうり こねぎ えのきたけ ほんしめじ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 手作りスポンジケーキ バナナ	548	650
								20.0	22.2
								1.7	2.1
6	金	スパゲティーミートソース ブロッコリーの塩こぶサラダ 野菜スープ フルーツ	ふたひき肉	スパゲティ 薄力粉 砂糖 醤油	たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ トマトホール缶詰 コーン缶詰 きゅうり ブロッコリー 塩昆布 レタス セロリー にんじん キャベツ	牛乳 茹でアスパラガス	牛乳 カレーポテト	505	579
								20.3	20.9
								1.5	1.8
7	土	煮込みうどん 南瓜の煮物 キャベツの和風サラダ フルーツ	ふたコース(皮無し)	ゆであどん 醤油	にんじん だいこん ほんしめじ 長ねぎ ほうれんそう はくさい かぼちゃ フルーツ キャベツ きゅうり にんじん	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きおにぎり	512	575
			かつお節	砂糖 醤油 砂糖				16.5	19.3
								1.0	1.1
9	月	ごはん みそ焼肉 竹輪のごま酢和え みそ汁 フルーツ	ふたもも(赤肉) 赤色辛みそ 焼き竹輪 淡色辛みそ	精白米 醤油 いりごま 砂糖 じゃがいも	にんじん ほうれんそう りよくとうもろやし 塩わかめ たまねぎ フルーツ	牛乳 スティックきゅうり	お茶 アジサイゼリー	421	514
								17.1	20.7
								1.3	1.6
10	火	桐生酵母パン 彩ヒレカツ じゃが芋ソテー ほうれん草のスープ	ふたヒレ 脱脂粉乳 バルメザンチーズ 鶏卵 ベーコン	桐生酵母パン 薄力粉 パン粉 大豆油 じゃがいも 醤油	にんにく バセリ 青ピーマン にんじん にんじん ほうれんそう コーン缶詰粒	牛乳 クラッカー	牛乳 わかめおにぎり	510	573
								23.7	26.4
								1.8	2.2
11	水	梅しそごはん 鶏のきじ焼き 豆腐とわかめの酢の物 みそ汁	しらす干し 若鶏もも 淡色辛みそ	精白米 いりごま 砂糖 鰹だし	梅びしお しその葉 塩わかめ きゅうり トウモロ りよくとうもろやし キャベツ 長ねぎ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 カップケーキ	495	578
								19.6	21.4
								1.6	1.6
12	木	ごはん スキのパターソースがけ いんげんとエリンギのグリル トマトとしらすのサラダ みそ汁	すずき しらす干し 淡色辛みそ 鶏卵	精白米 無塩バター 醤油	さやいんげん エリンギ トマト きゅうり しその葉 にら	牛乳 バナナ	牛乳 スイートサモサ	496	566
								19.9	21.2
								1.2	1.5
13	金	サラダうどん 竹輪の磯辺揚げ こんにゃくのおかか煮 ヨーグルト	ふたもも(赤肉) 焼き竹輪 鶏卵 かつお節 ヨーグルト	冷凍うどん ごま 薄力粉 大豆油 板こんにゃく 砂糖	レタス みずな きゅうり トマト しその葉 こねぎ あおのり	牛乳 焼き芋	牛乳 ハムチーズサンド	512	575
								23.0	27.3
								2.1	2.7
14	土	三色ごはん 新じゃがと人参煮 みそ汁 フルーツ	鶏ひき肉 焼きさけ 淡色辛みそ 木綿豆腐	精白米 いりごま じゃがいも 砂糖	しょうが ほうれんそう にんじん 長ねぎ 塩わかめ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 チュロス	506	574
								19.0	20.4
								1.5	1.6
16	月	ごはん アジフライ 二色コールスロー だたきごぼう みそ汁	あじ 鶏卵	精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 醤油 いりごま	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	牛乳 じゃが芋の甘煮	牛乳 オレンジパバロア	533	576
			淡色辛みそ 油揚げ					20.5	20.7
								1.3	1.3

17	火	焼き豚チャーハン 茹で鶏サラダ くし切りトマト わかめスープ フルーツ	焼き豚 鶏卵 なた 若鶏むね(皮なし)	精白米 調合油 いりごま ごま油	長ねぎ 乾しいたけ しょうが きゅうり えのきだけ 塩わかめ トマト フルーツ 青ねぎ たまねぎ	牛乳 人参の煮物	お茶 冷やしうどん	472 17.6 1.5	541 19.5 2.0
18	水	ナチュラルパン ポークビーンズ フレレンチサラダ かぼちゃのシチュー	大豆 ふたひき肉 ロースハム 若鶏もも 普通牛乳	ナチュラルパン 調合油 じゃがいも	さやいんげん たまねぎ にんじん トマト ケチャップ キャベツ きゅうり かぼちゃ	牛乳 りんご	牛乳 おやき	510 21.1 1.4	592 24.9 2.0
19	木	チキンカレー マカロニサラダ キノコのスープ	若鶏むね(皮なし) ロースハム 鶏卵	はいが米 じゃがいも 調合油 押麦 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく にんじん きゅうり えのきだけ ほんしめじ こねぎ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 メロンパン	599 21.2 1.8	715 23.9 2.3
20	金	スパゲティミートソース ブロッコリーの塩こぶサラダ 野菜スープ フルーツ	ふたひき肉	スパゲティ 薄力粉 砂糖 調合油	たまねぎ 青ピーマン トマト ケチャップ トマトホール缶詰 コーン缶詰粒 きゅうり ブロッコリー 塩昆布 レタス セロリー にんじん キャベツ	牛乳 茹でアスパラガス	牛乳 カレーポテト	505 20.3 1.5	579 20.9 1.8
21	土	煮込みうどん 南瓜の煮物 キャベツの和風サラダ フルーツ	ふたロース(皮無し) かつお節	冷凍うどん 砂糖 調合油	にんじん だいこん ほんしめじ 長ねぎ ほうれんそう はくさい かぼちゃ キャベツ きゅうり フルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きおにぎり	512 16.5 1.0	575 19.3 1.1
23	月	ごはん みそ焼肉 竹輪のごま酢和え みそ汁 フルーツ	ふたもも(赤肉) 赤色辛みそ 焼き竹輪 淡色辛みそ	精白米 調合油 いりごま 砂糖 じゃがいも	にんじん ほうれんそう りょくとうもやし 塩わかめ たまねぎ フルーツ	牛乳 スティックきゅうり	お茶 アジサイゼリー	419 17.1 1.3	509 20.7 1.6
24	火	桐生酵母パン 彩ヒレカツ じゃが芋ソーテー ほうれん草のスープ	ふたヒレ 脱脂粉乳 バルメザンチーズ 鶏卵 ベーコン	桐生酵母パン 薄力粉 パン粉 大豆油 じゃがいも 調合油	にんにく パセリ 青ピーマン にんじん にんじん ほうれんそう コーン缶詰粒	牛乳 クラッカー	牛乳 わかめおにぎり	510 23.7 1.8	573 26.4 2.2
25	水	梅しそごはん 鶏のきじ焼き 豆苗とわかめの酢の物 みそ汁	しらす干し 若鶏もも 淡色辛みそ	精白米 いりごま いりごま 砂糖 観世ふ	梅びしお しその葉 塩わかめ きゅうり トウモロコシ りょくとうもやし キャベツ 長ねぎ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 カップケーキ	481 19.4 1.6	561 21.0 1.6
26	木	ごはん ススキのバターソースがけ いんげんとエリンギのグリル トマトとしらすのサラダ みそ汁	すずき しらす干し 淡色辛みそ 鶏卵	精白米 無塩バター 調合油	さやいんげん エリンギ トマト きゅうり しその葉 にら	牛乳 バナナ	牛乳 スイートサモサ	492 19.9 1.2	558 21.2 1.5
27	金	サラダうどん 竹輪の磯辺揚げ こんにゃくのおかか煮 ヨーグルト	ふたもも(赤肉) 焼き竹輪 鶏卵 かつお節 ヨーグルト	ゆでうどん ごま 薄力粉 大豆油 板こんにゃく 砂糖	レタス みずな きゅうり トマト しその葉 こねぎ あおのり	牛乳 焼き芋	牛乳 ハムチーズサンド	512 23.0 2.1	575 27.3 2.7
28	土	三色ごはん 新じゃが芋と人参煮 みそ汁 フルーツ	鶏ひき肉 焼きさけ 淡色辛みそ 木綿豆腐	精白が米 いりごま じゃがいも 砂糖	しょうが ほうれんそう にんじん 長ねぎ 塩わかめ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 チュロス	506 19.0 1.5	574 20.4 1.6
30	月	ごはん スコッチエッグ 野菜サラダ 野菜のスープ フルーツ	鶏卵 ふたひき肉 脱脂乳	精白米 パン粉 薄力粉 大豆油 調合油	たまねぎ トマト ケチャップ レタス キャベツ きゅうり キャベツ にんじん コーン缶詰粒 フルーツ	牛乳 せんべい	お茶 杏仁豆腐	513 16.4 0.9	576 17.7 0.8

※ 入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。