



献立表



2024年6月

けやきの森保育園まばし

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
1 土	パン スープ(おふ、わかめ) デミグラスハンバーグ グリル野菜 麦茶 	・ロールパン、焼ふ、・砂糖	牛ひき肉、鶏ひき肉○牛乳、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、にんじん(冷凍)、マッシュルーム缶、カットわかめ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
3 月	ご飯 味噌汁(えのき、白菜) 親子煮 麦茶 果物 	・米、○フライドポテト、○油、・砂糖、・片栗粉、油	○牛乳、卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳 	・たまねぎ、・にんじん、・はくさい、えのきたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト
4 火	ご飯 五目汁 煮魚 ほうれん草の胡麻和え 麦茶 果物 	・米、・砂糖	○牛乳、ホキ、・油揚げ、・すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、・ごま、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・ねぎ、・しょうが 	◎牛乳 ○牛乳 ○クリームサンドクッキー ・星形煎餅
5 水	冷やしたぬきうどん さつま芋の甘煮 麦茶 果物 	・ゆでうどん、・さつまいも、○・米、・小麦粉、・砂糖、油	かまぼこ、干しえび、◎牛乳 	・きゅうり、・たまねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(ゆかり)
6 木	ご飯 味噌汁(油揚げ、じゃがいも) すき焼き風煮 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、・しらたき、・砂糖、○・グラニュー糖、油	○ヨーグルト(無糖)、焼き豆腐、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、◎牛乳	○もも缶、○・みかん缶(固形)、○バナナ、・ねぎ、えのきたけ、・にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツヨーグルト 
7 金	焼き鳥丼 味噌汁(えのき、わかめ) 切り干し大根のサラダ 麦茶 果物 	・米、・砂糖、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳 	えのきたけ、・にんじん、・きゅうり、・ピーマン、切り干しだいこん、・しょうが、カットわかめ、焼きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークッキー・ サラダ煎餅
8 土	チキントマトスパゲッティ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 	・スパゲティ	○牛乳、鶏ささ身、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、マッシュルーム缶、・コーン缶(固形) 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
10 月	ご飯 ワンタンスープ マーボー豆腐 麦茶 果物 	・米、○・ホットケーキ粉、ワンタンの皮、油、・片栗粉、・砂糖、○油	○牛乳、・木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○ピザ用チーズ、赤みそ、かつお節、◎牛乳 	・ねぎ、・にんじん、・にら、・しょうが、・にんにく、干しいたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズホットケーキ
11 火	ご飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 鶏の照焼き 小松菜とコーンのソテー 麦茶 果物 	・米、・砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、・ごま、◎牛乳	・こまつな、・キャベツ、・ピーマン、・コーン缶(固形)、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○ゴーフル・ 薄焼き煎餅 
12 水	ロールパン ミネストローネ キャベツのツナサラダ 麦茶 果物 	・ロールパン、・じゃがいも、○・グラニュー糖、・マカロニ、油、・砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・トマト、○りんごジャム、セロリー、・にんにく、・パセリ 	◎牛乳 ○麦茶 ○リンゴジャムヨーグルト
13 木	ツナと人参のピラフ オニオンスープ コロコロサラダ 麦茶 果物 	・米、○・食パン(8枚切り)、○・砂糖、○マーガリン、油、・砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、・バター、◎牛乳	・にんじん、・たまねぎ、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・パセリ、あおのり 	◎牛乳 ○牛乳 ○シュガートースト
14 金	ポークカレー わかめスープ 和風サラダ 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、和風ドレッシング、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、かまぼこ、脱脂粉乳、かつお節、・ごま、◎牛乳 	・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・きゅうり、・ねぎ、・にんにく、・しょうが、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○レモンクリームサンドクッキー ・青のり煎餅
15 土	パン スープ(おふ、わかめ) メンチカツ ほうれん草とパプリカのソテー 麦茶 	・ロールパン、・焼ふ、油、・パン粉、・小麦粉	○牛乳、豚肉、鶏肉、牛肉、◎牛乳	ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅

献立表


2024年6月

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
17月	焼肉丼 すまし汁(わかめ、ねぎ) もやしときゅうりの和え物 麦茶 果物	・米、○焼ふ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、ちくわ、かつお節、○バター、ごま、◎牛乳	・たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にら、しょうが、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク
18火	じゃこピラフ 鶏肉とエリンギのスープ シーザーサラダ 麦茶 果物	・米	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ベーコン、かつお節、バター、粉チーズ、◎牛乳	・キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶(固形)、エリンギ	◎牛乳 ○牛乳 ○バターサブレ 薄焼きサラダ煎餅
19水	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも) 白身魚フライ キャベツのゆかり和え 麦茶 果物	・米、○コーンフレーク、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、たら、◎牛乳	・キャベツ、たまねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク
20木	ご飯 ポソレ 鶏肉のメキシカンソース 麦茶 果物	・米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、小麦粉、油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、○きな粉、◎牛乳	・にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン缶(固形)、ピーマン、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○きなこ蒸しパン
21金	けやき丼 すまし汁(ねぎ、わかめ) コーンサラダ 麦茶 果物	・米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、かつお節、◎牛乳	・はくさい、キャベツ、コーン缶(固形)、きゅうり、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クリームサンドココアビスケット 砂糖醤油煎餅
22土	和風スパゲッティー スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲッティー、油	○牛乳、ベーコン、バター、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、マッシュルーム缶、コーン缶(固形)、焼きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
24月	ご飯 味噌汁(大根、キャベツ) 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 麦茶 果物	・米、○ホットケーキ粉、黒砂糖、油、砂糖	鶏もも肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・にんじん、コーン缶(固形)、だいこん、キャベツ、○バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナホットケーキ
25火	ご飯 鮭のつけ焼き 味噌汁(キャベツ、おふ) ひじきの炒り煮 麦茶 果物	・米、板こんにやく、砂糖、焼ふ、油、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、ごま、◎牛乳	・にんじん、キャベツ、ひじき、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○パイクッキー のり塩煎餅
26水	スパゲッティミートソース コンソメスープ フレンチサラダ 麦茶 果物	・スパゲッティー、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶(固形)、干しぶどう、パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○パウムクーヘン 煎餅
27木	ご飯 味噌汁(しめじ、大根) ソースカツ 二色ボイル野菜 麦茶 果物	・米、○食パン(8枚切り)、油、○マヨネーズ、パン粉、小麦粉、○砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	・キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、○パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズカレートースト
28金	ハヤシライス スープ(にんじん、ねぎ) グリーンサラダ 麦茶 果物	・米、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、バター、かつお節、◎牛乳	・にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
29土	パン スープ(おふ、わかめ) デミグラスハンバーグ グリル野菜 麦茶	・ロールパン、焼ふ、砂糖	牛ひき肉、鶏ひき肉○牛乳、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、にんじん(冷凍)、マッシュルーム缶、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅

今月の行事食

20日(木) 世界の料理 (メキシコ)

ご飯 ポソレ
鶏肉のメキシカンソース
麦茶 果物



今月の平均栄養量 (以上児)	☆エネルギー	507kcal
	☆たんぱく質	18.9g
	☆脂質	16.3g
今月の平均栄養量 (未満児)	☆エネルギー	453kcal
	☆たんぱく質	17.7g
	☆食塩	1.5g

※未満児のみ午前中に牛乳がでます。