

献立表

2024年06月

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園メルカート

日付	献立名	材料名			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 土	ロールパン 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	○牛乳、かつお節、◎牛乳、ハンバーグ	◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料 にんじん(冷凍)、・ブロッコリー、・カリフラワー、カットわかめ、マッシュルーム缶	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
03 月	ご飯 味噌汁(白菜、えのき) 親子煮 麦茶 果物	○・フライドポテト、・米、・じゃがいも、・砂糖、○油、油、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、・はくさい、・にんじん、えのきたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト
04 火	ご飯 五目汁 煮魚(ほき) ほうれん草のごま和え 麦茶 果物	・米、・砂糖	○牛乳、ほき、・油揚げ、・すりごま、・白みそ、かつお節、◎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 ○クッキー・煎餅
05 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、○・米、・さつまいも、・小麦粉、・砂糖、油	なると、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)
06 木	ご飯 味噌汁(油揚げ、じゃが芋) すき焼き風煮 麦茶	・米、・じゃがいも、・しらたき、・砂糖、油	豚肉(もも)、○カルピス、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、◎牛乳	・はくさい、・たまねぎ、えのきたけ、○・みかん缶(固形)、・にんじん、○もも缶	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツポンチ
07 金	焼きとり丼 味噌汁(おふ、わかめ) 切り干し大根のサラダ 果物 麦茶	・米、・砂糖、油、・焼ふ、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、・きゅうり、・にんじん、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 ○クッキー・煎餅
08 土	チキントマトスパゲッティ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲッティ	○牛乳、鶏ささ身、・バター、かつお節、粉チーズ、◎牛乳	・ホールトマト缶詰、・たまねぎ、・コーン缶(固形)、マッシュルーム	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
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、・片栗粉、油、・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、○粉チーズ、◎牛乳	・ねぎ、・にんじん、・にら、・にんにく、・しょうが、干ししいたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズパンケーキ
11 火	ロールパン ミネストローネ キャベツのチキンサラダ 麦茶 果物	・ロールパン、・じゃがいも、・マカロニ、油、・砂糖	○牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・ホールトマト缶詰、・にんじん、セロリ、・にんにく、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
12 水	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、○・グラニュー糖、・砂糖	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、・バター、かつお節、◎牛乳	・こまつな、・コーン缶(固形)、・キャベツ、・ピーマン、・しょうが、○りんごジャム	◎牛乳 ○麦茶 ○りんごジャム 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)、○・グラニュー糖、○マーガリン、油、・砂糖	ツナ油漬缶、ベーコン、・バター、○牛乳、◎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	○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、・きゅうり、・にんじん、・ねぎ、・にんにく、・しょうが、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
15 土	ロールパン 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、油、・焼ふ	○牛乳、かつお節、◎牛乳、メンチカツ	・ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン、・ピーマン、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
17月	焼肉丼 スープ(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 糖、油、・砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、かつお節、○・バター、・ごま、◎牛乳	もやし、・たまねぎ、・きゅうり、・ねぎ、カットわかめ、・しょうが	◎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、油	○牛乳、しらす干し、鶏もも肉、ベーコン、・バター、◎牛乳、チーズ	・たまねぎ、・キャベツ、・きゅうり、・にんじん、・コーン缶(固形)、エリンギ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
19水	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、じゃが芋) 白身魚フライ キャベツのゆかり和え 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、○ コーンフレーク、油	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳、白身魚フライ	・キャベツ、・たまねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○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、○・食パン(8枚切り)、・じゃがいも、○・マヨネーズ、油、○・砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、○粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・キャベツ、・ホールトマト缶詰、・ピーマン、・コーン缶(固形)、・にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズカレー トースト
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、・にんじん、・きゅうり、・コーン缶(固形)、黒きくらげ、・ねぎ、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
22土	和風パスタ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲティー、油	○牛乳、ベーコン、・すりごま、・バター、かつお節、◎牛乳	いんげん、・かぼちゃ、・ほうれんそう、・コーン缶(固形)、・たまねぎ、マッシュルーム缶、焼きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
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、○・砂糖、油、・砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	○バナナ、・コーン缶(固形)、・にんじん、・キャベツ、・だいこん	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナホットケーキ
25火	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	・スパゲティー、油、・片栗粉、・砂糖	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、・にんじん、・コーン缶(固形)、・きゅうり、干しぶどう、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○バームクーヘン・煎餅
26水	ご飯 味噌汁(キャベツ、おふ) 鮭のつけ焼き ひじきの炒り煮 麦茶 果物	・米、・しらたき、・砂糖、・焼ふ、ごま油、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、○牛乳、◎牛乳	・キャベツ、・にんじん、ひじき、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
27木	ご飯 味噌汁(大根、しめじ) ソースかつ 二色ボイル野菜 麦茶 果物	・米、油、・小麦粉、・パン粉	豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、○ホイップクリーム、かつお節、卵、○牛乳、◎牛乳	・キャベツ、・だいこん、・にんじん、しめじ	◎牛乳 ○牛乳 ○バースデーケーキ
28金	ハヤシライス スープ(かまぼこ、ねぎ) グリーンサラダ 麦茶 果物	・米、油、・砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、・きゅうり、・にんじん、・ねぎ、マッシュルーム缶、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
29土	ロールパン 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	○牛乳、かつお節、◎牛乳	にんじん、・ブロッコリー、・カリフラワー、カットわかめ、マッシュルーム缶	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子

※ 乳児のみ午前のおやつに牛乳が出ます。
※ 献立は変更になる場合があります。

～ 今月の行事食・食育活動 ～

- ・20日(木) 世界の料理 《メキシコ》
昼食: ご飯、ポソレ、鶏肉のメキシカンソース
麦茶、果物
- ・27日(木) 誕生会
おやつ: バースデーケーキ

今月の平均栄養量
(幼児)

☆エネルギー	500 kcal
☆たんぱく質	20.8 g
☆脂質	15.8 g
☆食塩	2.4 g

今月の平均栄養量
(乳児)

☆エネルギー	480 kcal
☆たんぱく質	20.5 g
☆脂質	17.8 g
☆食塩	2.1 g