

6月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

	献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする				
1	日	休 日						
2	月	鯖の照焼 高野の甘煮 小松菜とえのきの浸し 豆腐と野菜の汁 牛乳 じゃこトースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	鯖 高野豆腐 豆腐 牛乳 チリメン 青のり	小松菜 えのき 人参 玉葱 人参 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	578	26.3
3	火	肉じゃが 切干大根のサラダ ほうれん草のおかか和え 若布と玉葱の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	豚肉 かつお節 若布 牛乳	玉葱 人参 インゲン 切干大根 人参 胡瓜 ほうれん草 人参 えのき 玉葱	醤油 酢 醤油 醤油 和だし 味噌	605	21
4	水	酢鶏 大豆とひじきの煮物 小松菜のナムル 春雨スープ 牛乳 カルピスゼリー	油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油 春雨 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき うすあげ 牛乳 イナアガー カルピス	人参 玉葱 干椎茸 ビーマン パプリカ バイン缶 人参 小松菜 もやし 人参 ニラ 人参	酢 ケチャップ 鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	559	20.1
5	木	チャプチェ 若さぎのカレー風味揚げ ブロッコリーとツナの浸し 玉葱としめじのスープ 牛乳 野菜チヂミ	砂糖 ごま油 春雨 油 小麦粉 砂糖 チヂミ粉 ごま油	牛肉 卵 若さぎ ツナ缶 牛乳 鶏ミンチ 卵	人参 胡瓜 干椎茸 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 しめじ 葱 玉葱 人参 ニラ	醤油 コンソメ カレー粉 醤油 鶏ガラスープ 醤油 醤油	607	26.3
6	金	三色丼 白和え 金平ごぼう 若布ともやしの味噌汁 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ケーキMix バター	鶏ミンチ 卵 豆腐 若布 牛乳 卵	インゲン ほうれん草 人参 ごぼう 人参 ビーマン もやし 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	571	23.1
7	土	そばめし 玉葱の味噌汁 牛乳 おかし	米 油 中華麺 砂糖	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ もやし 葱 人参 玉葱	ソース 和だし 味噌	636	24.7
8	日	休 日						
9	月	赤魚の煮付 菜種和え ほうれん草の浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 じゃが芋 食パン 苺ジャム	赤魚 卵 うすあげ 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草 人参 玉葱 葱	醤油 酢 醤油 和だし 味噌	569	25.1
10	火	松風焼き 大豆の煮物 ブロッコリーとコーンの浸し 白菜と青梗菜の汁 牛乳 おかし	油 胡麻 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 卵 大豆 うすあげ チリメン 牛乳	玉葱 人参 葱 人参 インゲン ブロッコリー 人参 コーン 白菜 青梗菜	味噌 醤油 醤油 和だし 醤油	611	23.4
11	水	鶏肉のレモン和え きりざい さつま芋のバター焼 豆腐と卵の汁 牛乳 りんごゼリー	油 片栗粉 砂糖 バター さつま芋 砂糖	鶏肉 納豆 豆腐 卵 牛乳 イナアガー	レモン果汁 小松菜 大根 人参 葱 りんごジュース	醤油 醤油 和だし 醤油	566	21
12	木	豆腐の中華煮 ひじきの煮物 若さぎの唐揚げ 若布としめじのスープ 牛乳 豆乳ケーキ	砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖 ケーキMix バター	豆腐 豚肉 ひじき うすあげ 若さぎ 若布 牛乳 卵 豆乳	人参 玉葱 干椎茸 キャベツ 青梗菜 人参 枝豆 しめじ	鶏ガラスープ 醤油 塩 醤油 コンソメ 鶏ガラスープ 醤油	571	25.5
13	金	ポークカレー キャベツとパインの甘酢 牛乳 抹茶クッキー	じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 枝豆 人参 トマト缶 春キャベツ みかん缶 胡瓜 人参 抹茶	カレールウ 酢	628	21.1
14	土	運 動 会						
15	日	休 日						
16	月	鮭の幽庵焼 じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 若布とあげの味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 じゃが芋 砂糖 オリーブ油 砂糖 食パン バター	鮭 若布 うすあげ 牛乳 きな粉	すだち果汁 ブロッコリー 人参 コーン	醤油 コンソメ 酢 和だし 味噌	603	26.2
17	火	きこの照焼ハンバーグ れん根の金平 ほうれん草ともやしの浸し 白菜とあげの汁 牛乳 おかし	砂糖 パン粉 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	合挽ミンチ 卵 牛乳 うすあげ 牛乳	玉葱 しめじ えのき れん根 人参 インゲン ほうれん草 人参 もやし 白菜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	596	21.3
18	水	鶏の唐揚げ 青のりのフライドポテト 南瓜のバター焼 小松菜の浸し オニオンスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	油 小麦粉 油 フライドポテト バター 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 青のり 牛乳 卵 生クリーム	南瓜 小松菜 人参 玉葱 人参 葱 みかん缶	塩 塩 塩胡椒 醤油 コンソメ 醤油	656	21.9

19	木	豚と野菜の旨煮 大豆のおかか煮 ひじきとさつま芋の煮物 中華スープ 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 さつま芋 春雨 砂糖	豚肉 大豆 かつお節 ひじき 卵 牛乳 イナアガー	白菜 ごぼう 玉葱 人参 大根 インゲン ブロッコリー 葱 オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	540	21.9
20	金	中華丼 若さぎの唐揚げ 小松菜の中華和え 大根と若布のスープ 牛乳 スコーン	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 若さぎ 若布 牛乳	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき 小松菜 人参 しめじ 大根	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	593	22.3
21	土	カレーうどん 里芋の煮物 牛乳 おかし	うどん 砂糖 里芋	豚肉 うすあげ 牛乳	玉葱 しめじ 人参 葱	カレールー 醤油	595	20.6
22	日	休 日						
23	月	タラの胡麻味噌焼 さつま芋の甘煮 ブロッコリーとチリメンの浸し キャベツとあげの汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 胡麻 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 食パン バター	タラ チリメン うすあげ 牛乳	ブロッコリー 人参 キャベツ 葱	醤油 味噌 醤油 和だし 醤油	579	24.1
24	火	鶏肉のマーマレード焼 春雨の酢の物 ほうれん草の納豆和え 若布と青梗菜の汁 牛乳 おかし	マーマレード 砂糖 春雨 胡麻	鶏肉 納豆 かつお節 若布 牛乳	胡瓜 もやし 人参 ほうれん草 人参 えのき 青梗菜	酢 醤油 和だし 醤油	580	20.8
25	水	かき揚げ 五目豆 小松菜とツナのサラダ 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 豆乳ゼリー	油 小麦粉 砂糖 糸こんにゃく 砂糖 オリーブ油 砂糖	卵 大豆 ひじき ツナ缶 豆腐 卵 牛乳 イナアガー 豆乳	玉葱 人参 ごぼう インゲン 人参 枝豆 小松菜 人参 葱	塩 醤油 酢 和だし 醤油	577	22.1
26	木	豚と切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンの浸し 厚揚げの生姜焼 白菜と玉葱の味噌汁 牛乳 じゃが芋の団子	砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 バター 片栗粉	豚肉 うすあげ 厚揚げ 牛乳	切干大根 人参 インゲン 干椎茸 ブロッコリー コーン 人参 生姜 白菜 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 塩 醤油	573	24.6
27	金	鶏ごぼうご飯 若さぎの竜田揚げ 白菜の甘酢 具たくさんの味噌汁 牛乳 パンプキンケーキ	砂糖 油 片栗粉 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 若さぎ 牛乳 卵	ごぼう 人参 インゲン しめじ 生姜 白菜 胡瓜 人参 もやし ほうれん草 人参 えのき 南瓜	醤油 醤油 酢 和だし 味噌	592	23.4
28	土	イタリانسバゲティ じゃが芋のスープ 牛乳 おかし	スバゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋	ベーコン 牛乳	玉葱 しめじ 人参 ピーマン トマト缶 葱	ケチャップ コンソメ 醤油	550	17.7
29	日	休 日						
30	月	カレイの煮付 高野の玉子とじ キャベツの甘酢 玉葱と青梗菜の味噌汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖 食パン バター	カレイ 高野豆腐 卵 牛乳 ココア	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 青梗菜	醤油 醤油 酢 和だし 味噌	598	27.3

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)

※鶏ガラスープ…食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等

※コンソメ…食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、

ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※果物

オレンジ・バナナ・パイナップル

※お菓子…自然食品

※野菜等…旬菜を使用

※食器…強化磁器食器使用

☆今月の郷土料理は新潟県です。

♡6月18日(水)…誕生日メニューです。