

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
		カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる			
1	月 鱈の照り焼き 切干大根のサラダ ほうれん草の納豆和え 若布の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 食パン 苺ジャム	鱈 納豆 かつお節 若布 牛乳	切干大根 人参 胡瓜 ほうれん草 人参 もやし	醤油 酢 醤油 醤油 和だし 味噌	567	24.8
2	火 松風焼き ひじきの炒め煮 昆布と大豆の煮物 キャベツとえのきの汁 牛乳 おかし	パン粉 砂糖 油 胡麻 砂糖 砂糖	卵 鶏ミンチ ひじき うすあげ 大豆 昆布 牛乳	玉葱 人参 葱 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ えのき 葱	味噌 醤油 醤油 和だし 醤油	624	24.6
3	水 春巻き じゃが芋の甘辛煮 小松菜と卵の浸し あげと豆腐の味噌汁 牛乳 オレンジゼリー	春巻きの皮 春雨 ごま油 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 卵 うすあげ 豆腐 牛乳 イナアガー	もやし キャベツ 人参 ニラ 小松菜 人参 しめじ 葱 オレンジジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	562	22.0
4	木 高野の肉詰め 人参のしりしり ブロッコリーの浸し 白菜と玉葱の汁 牛乳 ほうれん草のケーキ	砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	高野豆腐 鶏ミンチ 牛乳 卵	干椎茸 葱 人参 インゲン ブロッコリー 人参 白菜 玉葱 葱 ほうれん草	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	565	21.5
5	金 チャーハン 若さぎの唐揚げ ほうれん草のナムル 中華スープ 牛乳 豆腐とツナのおやき	ごま油 小麦粉 油 ごま油 春雨 小麦粉 油	豚肉 卵 若さぎ 卵 牛乳 ツナ缶 豆腐	玉葱 人参 葱 ほうれん草 もやし 人参 葱 キャベツ コーン 葱	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油 醤油	577	28.4
6	土 きつねうどん 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 砂糖	うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草 南瓜	和だし 醤油 醤油	562	17.7
7	日	休 日					
8	月 タラの西京焼き 高野の卵とじ ほうれん草のおかか和え 玉葱とえのきの汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 食パン 砂糖 バター	タラ 高野豆腐 卵 かつお節 牛乳 きな粉	ほうれん草 人参 玉葱 えのき 葱	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	581	27.4
9	火 タンダーチキン さつま芋の甘煮 パプリカとキャベツのサラダ 根菜のスープ 牛乳 おかし	さつま芋 砂糖 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 胡瓜 パプリカ ごぼう 玉葱 人参 葱	カレー粉 塩胡椒 醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油	609	21.0
10	水 時計ライス 若さぎの甘酢 ブロッコリーの浸しとツナ和え 卵とじゃが芋のスープ 牛乳 豆乳ゼリー	バター 小麦粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 若さぎ ツナ缶 卵 牛乳 豆乳 イナアガー	人参 玉葱 コーン インゲン ブロッコリー 人参 葱	ケチャップ コンソメ 酢 コンソメ 醤油 コンソメ 醤油	550	24.8
11	木 豆腐の落とし揚げ ほうれん草とコーンの浸し 里芋のころ煮 若布の汁 牛乳 スコーン	長芋 パン粉 油 砂糖 里芋 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	ひじき 豆腐 鶏ミンチ 卵 若布 牛乳	ほうれん草 コーン 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	590	21.9
12	金 豚肉と大豆のカレー キャベツとパインの甘酢 牛乳 さつま芋チップス	じゃが芋 砂糖 さつま芋 油	豚肉 大豆 牛乳	玉葱 しめじ 枝豆 人参 トマト缶 キャベツ パイン缶 胡瓜 人参	カレールー 酢	594	20.8
13	土	運 動 会					
14	日	休 日					
15	月 カレイの煮付 彩ひじき ほうれん草の浸し あげとじゃが芋の味噌汁 牛乳 メロンパン風トースト	砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 食パン 小麦粉 バター 砂糖	カレイ ベーコン ひじき うすあげ 牛乳	コーン 人参 枝豆 ほうれん草 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	598	25.6
16	火 ポテトオムレツ 大豆のトマト煮 刻み野菜のサラダ オニオンスープ 牛乳 おかし	じゃが芋 砂糖 砂糖 オリーブ油	卵 合挽ミンチ 大豆 牛乳	玉葱 枝豆 コーン ビーマン トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 人参 葱	ケチャップ 醤油 酢 コンソメ 醤油	623	24.0
17	水 鶏の唐揚げ コーンのバターソテー 人参の甘煮 小松菜のしらす和え オクラとトマトのスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 バター 砂糖 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	鶏肉 チリメン 牛乳 卵 生クリーム	コーン 人参 小松菜 人参 オクラ トマト	塩 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	620	21.4
18	木 五目春雨 ブロッコリーの浸し 若さぎの竜田揚げ キャベツの味噌汁 牛乳 にゅう麺	春雨 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 片栗粉 油 そうめん	豚肉 卵 若さぎ 牛乳 うすあげ	人参 胡瓜 干椎茸 ブロッコリー 人参 もやし 生姜 キャベツ 葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 和だし 醤油	561	26.9

19	金	三色丼 若布と胡瓜の酢の物 ほうれん草のソテー 豆乳の味噌汁 牛乳 蒸しパン	砂糖 砂糖 油 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	鶏ミンチ 卵 若布 豆乳 牛乳	インゲン 胡瓜 ほうれん草 人参 もやし 小松菜 しめじ	醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌	550	22.5
20	土	焼きそば 里芋の煮物 牛乳 おかし	中華麺 油 里芋 砂糖	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱	ソース 醤油	547	25.4
21	日	休 日						
22	月	鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻和え 南瓜の甘煮 じゃが芋としめじの味噌汁 牛乳 クリームサンド	砂糖 胡麻 砂糖 じゃが芋 食パン 小麦粉 コーンスターチ 砂糖	鮭 牛乳 卵	ほうれん草 人参 もやし 南瓜 しめじ	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	596	27.5
23	火	南瓜のグラタン キャベツとコーンのサラダ えのきと玉葱のスープ 牛乳 おかし	小麦粉 バター 砂糖 オリーブ油	鶏肉 牛乳 粉チーズ 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン 人参 えのき 玉葱 葱	塩胡椒 酢 コンソメ 醤油	623	19.5
24	水	コーンチキンボール 大豆の五目煮 ブロッコリーとツナの浸し 青梗菜と玉葱のスープ 牛乳 りんごゼリー	パン粉 片栗粉 油 糸こんにやく 砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 大豆 うすあげ ツナ缶 牛乳 イナアガー	葱 生姜 コーン 枝豆 人参 ブロッコリー 人参 青梗菜 玉葱 りんごジュース	味噌 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	588	25.7
25	木 ☆	豚肉と野菜の生姜煮 れんこんの金平 若さぎのカレー風味揚げ もやしと豆腐の味噌汁 牛乳 カップケーキ	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 小麦粉 油 ケーキMix バター 砂糖	豚肉 若さぎ 豆腐 牛乳 卵	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 れんこん 人参 インゲン もやし 葱	醤油 醤油 コンソメ カレー粉 和だし 味噌	603	26.3
26	金	牛ごぼうご飯 ブロッコリーの磯辺和え 厚揚げの煮物 かきたま汁 牛乳 いももち	砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油	牛肉 青のり 厚揚げ 卵 牛乳	ごぼう 人参 枝豆 ブロッコリー 人参 えのき えのき 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 醤油	582	24.4
27	土	豚丼 ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 おかし	砂糖	豚肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 葱 ほうれん草 人参	醤油 鶏ガラスープ	545	20.8
28	日	休 日						
29	月	赤魚の煮付 ひじきの五目煮 ピーマンとツナの金平 豆腐と若布の汁 牛乳 シュガードーナツ	砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター 砂糖	赤魚 ひじき うすあげ ツナ缶 豆腐 若布 牛乳	インゲン 人参 干椎茸 人参 ピーマン	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	570	24.5
30	火	鶏肉のBBQ 小松菜のソテー マカロニサラダ 玉葱ともやしのスープ 牛乳 おかし	油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 牛乳	小松菜 もやし 人参 人参 胡瓜 コーン 玉葱 もやし 葱	ケチャップ ソース 塩胡椒 鶏ガラスープ コンソメ 醤油	626	20.6

※和だし・・・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

☆カップケーキ・・・今月の絵本料理「はらぺこあむし」に登場するカップケーキです。

♡6月17日(水)・・・誕生日メニューです。