

2021年06月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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 火	三色丼、キャベツの塩昆布和え、玉ねぎの味噌汁	543.4 20 16.1 2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
02 水	きつねうどん、さつまいもの煮物、りんごのコンポート	437.3 13.3 6.3 1.9	ゆでうどん、さつまいも、○米、砂糖	◎牛乳、○ツナ水煮缶、油揚げ、かまぼこ、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、○柴付けのり	ソナおいごり
03 木	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	495.7 22.1 10.8 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、かだい、○絹ごし豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
04 金	かみかみごはん、厚揚げのそぼろ煮、さつまいもの味噌汁	595.9 22.9 21 2.4	米、○食パン、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、○どろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、万能ねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、ピザトースト
05 土	鮭レタスチャーハン、きゅうりナムル、小松菜スープ	454.4 20.7 12.2 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、油、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、○きな粉、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、レタス、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
07 月	御飯、肉じゃが、えのきの酢の物、豆腐の味噌汁	484.4 15 12.1 1.7	◎じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、砂糖、油、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん	牛乳、芋もち
08 火	スパゲティナポリタン、白菜スープ、パイナップル	419.7 12.9 9 1.8	○米、スパゲティ、油、砂糖	◎牛乳、ウインナーソーセージ、○しらす干し、かつお節、粉チーズ	パイナップル、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	じゃこおいごり
09 水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごま和え、レタススープ	468.7 18.3 15.1 0.9	米、パン粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	○りんご濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、えのきたけ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
10 木	キッズピビンバ、中華サラダ、トマトと卵のスープ	552.1 20.9 17.9 1.8	米、○食パン、○砂糖、油、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、○きな粉、かにかまぼこ	きゅうり、もやし、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳、きな粉トースト
11 金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、わかめスープ	456.9 17.8 10.6 1.5	◎さつまいも、米、マヨネーズ、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、たら、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、○粉かんでん、あおりのり	牛乳、さつま芋のようかん
12 土	わかめごはん、炒り豆腐、えのきのすまし汁	506.8 20.8 16.4 1.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆腐、さけ、かつお節、しらす干し	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
14 月	御飯、ポークビーンズ、ポテトサラダ、みかん	637.4 15.9 22.5 1.5	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、ウインナーソーセージ、○バター、ツナ油漬缶	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、ほうれん草ケーキ
15 火	木の葉丼、オクラのツナ和え、白菜の味噌汁	490.9 18.1 12 1.9	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ、はくさい、にんじん、○バナナ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
16 水	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、たまねぎのすまし汁	520.5 20.1 16.8 1.5	◎さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、大学芋
17 木	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリーのサラダ、りんごのコンポート	487 18.5 9.5 1.7	生中華めん、○米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かまぼこ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、レモン果汁	鮭おいごり
18 金	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、卵スープ	466.9 17.2 14.5 1.7	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	○もも果汁30%飲料、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、ももゼリー
19 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、オクラのすまし汁	492 20.6 12.8 1.6	米、○食パン、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、○いちごジャム、さやえんどう、こんぶ(だし用)、干しいたけ	牛乳、ジャムトースト
21 月	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆サラダ、コンスープ	484.3 20.8 11.9 1.7	米、○小麦粉、砂糖、油、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、ゆで大豆、かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、○バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
22 火	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、じゃがいもの味噌汁、パイナップル	540.2 19.3 17.7 1.2	米、◎じゃがいも、じゃがいも、○油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	パイナップル、たまねぎ、○かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、野菜チップ
23 水	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、みかん	457.8 14.1 14.5 1.7	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、かまぼこ	みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン	ウインナーおいごり
24 木	カレーライス、キャベツの和え物、桃	626.6 17.3 22.7 1.6	米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○こまつな、コーン缶	牛乳、小松菜ケーキ
25 金	人参とひじきの御飯、肉豆腐、青菜の味噌汁	506.3 18.6 15.1 2.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、いんげん、ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
26 土	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ	514.8 22.2 15.4 1.6	米、○白玉粉、じゃがいも、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、さけ、○木綿豆腐、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳、○きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
28 月	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、玉ねぎスープ	468 21.3 13.1 1.6	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さわら、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ブルーベリーヨーグルト
29 火	御飯、豆腐のカレーチャンプル、春雨スープ、りんごのコンポート	570.3 17.9 18.3 1.5	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、はるさめ、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、○卵、○無塩バター、かにかまぼこ	りんご、○かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
30 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまごし、もやしの味噌汁	514.2 16.7 16.4 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、いんげん、もやし、たまねぎ、○にんじん、ひじき、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。