

2022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 水	三色丼、キャベツの塩昆布和え、 玉ねぎの味噌汁	521.6 20.1 16.2 11.9	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 木	きつねうどん、さつまいもの煮物、 りんごのコンポート	416.2 13.3 6.4 1.8	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、 ○味付けのり	ツナおにぎり
03 金	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	474.9 22.3 11 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 土	鮭レタスチャーハン、きゅうりナム ル、小松菜スープ	434.8 20.8 12.4 1.2	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
06 月	かみかみごはん、厚揚げのそぼろ 煮、さつまいもの味噌汁	609 19.8 22.6 1.9	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○ 砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 ○バター、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、○ほうれんそう、 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、ほうれん草ケーキ
07 火	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	430.3 18.2 11.7 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨ ネーズ、○油、○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、あ おのり	牛乳、芋もち
08 水	スパゲティナポリタン、白菜スー プ、パイナップル	396.4 12.9 9.1 1.7	○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	パイン缶、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	じゃこおにぎり
09 木	御飯、ハンバーグ、ブロッコリー のごま和え、レタススープ	448.3 18.4 15.3 0.8	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 金	キッズピザ、中華サラダ、トマト と卵のスープ	526.3 21 18.1 1.7	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 土	わかめごはん、炒り豆腐、えのきの すまし汁	484.2 20.8 16.5 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
13 月	御飯、肉じゃが、えのきの酢の物、 豆腐の味噌汁	463.6 14.8 11.3 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂 糖、砂糖、油	○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、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
14 火	御飯、ポークビーンズ、ポテトサラ ダ、みかん	523.9 15.4 16.7 1.1	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、 マヨネーズ、砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、ゆで大豆、ウイ ナーソーセージ、ツナ油漬缶	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ホー ルトマロ、○バナナ、きゅうり、コー ン缶、いんげん	牛乳、バナナホットケーキ
15 水	木の葉丼、オクラのツナ和え、白 菜の味噌汁	500.6 18.8 15.7 1.9	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗 粉、油	○牛乳、○牛乳、卵、○卵、かまぼこ、 ○無塩バター、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、○かぼちゃ、はくさ い、にんじん、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、かぼちゃケーキ
16 木	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	488.4 20.3 17 1.4	○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 金	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	457.1 18.6 9.7 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	鮭おにぎり
18 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、オクラの すまし汁	468.5 20.8 13 1.5	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
20 月	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草 のナムル、卵スープ	443.5 17.3 14.6 1.6	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
21 火	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大 豆サラダ、コーンスープ	523.8 25.5 16.9 2.3	米、○食パン、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さけ、○ウインナー ソーセージ、○とろけるチーズ、ゆで大 豆、かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コー ン(冷凍)、きゅうり、しめじ、○たまねぎ、 カットわかめ	牛乳、ピザトースト
22 水	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	507.8 19.4 17.9 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)、しらす干 し、いわし(煮干し)、かつお節	パイン缶、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 木	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、 みかん	433.9 14.1 14.6 1.6	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 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	ウインナーおにぎり
24 金	カレーライス、キャベツの和え物、 桃	595.4 17.4 23 1.5	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 土	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、 キャベツスープ	488.1 22.3 15.5 1.5	米、○白玉粉、じゃがいも、○砂糖、 油、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
27 月	人参とひじきの御飯、肉豆腐、青 菜の味噌汁	482.2 18.8 15.3 2.2	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)
28 火	御飯、魚の野菜あんかけ、もやし ナムル、玉ねぎスープ	444.4 21.4 13.4 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、○パイン缶、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、フルーツヨーグルト
29 水	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	497.2 16.7 14.6 1.4	米、○小麦粉、砂糖、はるさめ、○油、 ○砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、木綿 豆腐、かにかまぼこ	りんご、○バナナ、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、バナナケーキ
30 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、いん げんのごまよごし、もやしの味噌汁	494.2 16.8 16.6 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。