

2023年06月



# 献立表



保育園レオラ

| 日付      | 献立                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>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<br>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  | 519.6<br>21.7<br>16.9<br>1.6 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖               | ○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、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが            | 牛乳、オレンジ蒸しパン  |
| 02<br>金 | きつねうどん、さつまいもの煮物、みかん            | 400.6<br>13.5<br>6.4<br>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                            | みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、○味付けのり                   | ツナおにぎり       |
| 03<br>土 | 鮭レタスチャーハン、きゅうりの和え物、小松菜スープ      | 434.8<br>20.8<br>12.4<br>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   |
| 05<br>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<br>19.8<br>22.6<br>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  |
| 06<br>火 | カレーライス、ブロッコリーのサラダ、桃            | 559.9<br>15.7<br>20.2<br>1.2 | ○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、油、○黒ごま | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)                                    | もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶                            | 牛乳、大学芋       |
| 07<br>水 | 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<br>18.2<br>11.7<br>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<br>木 | スパゲティナポリタン、白菜スープ、パイナップル        | 422.6<br>12.9<br>12.1<br>1.7 | ○米、スパゲティ、油、砂糖                      | ○牛乳、ウインナーソーセージ、○ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ                | パイナップル缶、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              | ウインナーおにぎり    |
| 09<br>金 | 御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごま和え、レタススープ    | 548.3<br>24<br>21.5<br>1.6   | 米、○食パン、パン粉、ごま                      | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、牛乳           | ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ                         | 牛乳、ピザトースト    |
| 10<br>土 | 御飯、高野豆腐の卵とじ、オクラのすまし汁           | 418.7<br>18.2<br>11.8<br>1.1 | 米、砂糖                               | ○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、かつお節                            | ○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、にんじん、オクラ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、干しいたけ、○粉かんでん   | 牛乳、ぶどうゼリー    |
| 12<br>月 | ちゃんぽんラーメン、キャベツの和え物、みかん         | 422.9<br>18.7<br>7.4<br>1.6  | 生中華めん、○米、ごま油                       | ○牛乳、○さけ、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、かまぼこ                            | みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶                             | 鮭おにぎり        |
| 13<br>火 | 御飯、肉じゃが、えのきの酢の物、豆腐の味噌汁         | 463.6<br>14.8<br>11.3<br>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、さつま芋のようかん |
| 14<br>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<br>16.7<br>14.6<br>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    |
| 15<br>木 | 木の葉丼、オクラのツナ和え、白菜の味噌汁           | 488.6<br>20.7<br>12.8<br>2.1 | 米、○食パン、○砂糖、砂糖、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、○きな粉、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、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、きな粉トースト   |
| 16<br>金 | 御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆サラダ、コーンスープ     | 423.8<br>19.9<br>10.7<br>1.5 | 米、砂糖、油                             | ○牛乳、○牛乳、さけ、ゆで大豆、かにかまぼこ、淡色みそ                         | ○りんご濃縮果汁、キャベツ、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、○粉かんでん   | 牛乳、りんごゼリー    |
| 17<br>土 | わかめごはん、炒り豆腐、えのきのすまし汁           | 484.2<br>20.8<br>16.5<br>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      |
| 19<br>月 | 鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ        | 488.1<br>22.3<br>15.5<br>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     |
| 20<br>火 | 三色丼、キャベツの塩昆布和え、玉ねぎの味噌汁         | 494.1<br>20.6<br>14.7<br>1.8 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油                | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○絹ごし豆腐、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、塩こんぶ、カットわかめ                        | 牛乳、豆腐のパンケーキ  |
| 21<br>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 | 597.2<br>21<br>22.5<br>1.4   | 米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、片栗粉               | ○牛乳、○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節      | パイナップル缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)            | 牛乳、小松菜ケーキ    |
| 22<br>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  | 435.8<br>20.5<br>13.1<br>1.5 | 米、○じゃがいも、○油、砂糖、油                   | ○牛乳、○牛乳、かさい、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、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、野菜チップ     |
| 23<br>金 | あんかけうどん、かぼちゃサラダ、桃              | 415.7<br>14.2<br>11.7<br>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)、○しらす干し、かまぼこ                            | もも缶(黄桃)、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン                     | じゃこおにぎり      |
| 24<br>土 | お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、大根の味噌汁   | 357.8<br>16.1<br>12.9<br>1.7 | ○食パン、小麦粉、○マヨネーズ、油                  | ○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)           | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、○コーン缶、ねぎ、○たまねぎ、カットわかめ、あおのり         | 牛乳、コーンマヨトースト |
| 26<br>月 | 御飯、ポークビーンズ、ポテトサラダ、みかん          | 523.9<br>15.4<br>16.7<br>1.1 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、○油、油     | ○牛乳、○牛乳、ゆで大豆、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶                       | みかん缶、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○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 |
| 27<br>火 | 焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁          | 452.5<br>16.4<br>16.4<br>1.6 | 焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖、○砂糖             | ○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、○油揚げ、かつお節                    | だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○にんじん、いんげん、○ひじき、こんぶ(だし用)  | ひじきおにぎり      |
| 28<br>水 | キッズビビンバ、中華サラダ、トマトと卵のスープ        | 469.9<br>18.6<br>17.1<br>1.4 | 米、○砂糖、油、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油             | ○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、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、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、ねぎ、しょうが | 牛乳、フルーツヨーグルト |
| 29<br>木 | 御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、玉ねぎスープ      | 512.9<br>22<br>17.2<br>1.6   | 米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油         | ○牛乳、○牛乳、さわら、絹ごし豆腐、○卵、○無塩バター、かつお節                    | たまねぎ、○かぼちゃ、緑豆もやし、きゅうり、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、かぼちゃケーキ   |
| 30<br>金 | 御飯、ひき肉となすのみそ炒め、大根とツナのあえ物、豆腐スープ | 567.6<br>17.5<br>25.1<br>1.2 | 米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油、マヨネーズ、砂糖      | ○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、○木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | なす、にんじん、だいこん、○にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、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。