



令和元年 6月献立表 きし保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 |
|---------|---|---|---|--|--------------------------------|----|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 午前 |
| 1 土 | ご飯 生姜焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーのごま和え わかめとねぎの味噌汁 デザート、牛乳 | 米／きび砂糖／オリーブ油／さつまいも／有塩バター／白いりごま／白すりごま | 豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／白味噌／生わかめ／牛乳 | 玉葱／人参／レモン果汁／ブロッコリー／長葱／オレンジ | ブルーチェ お菓子 牛乳 | |
| 3 月 | 食パン 鶏のスペアリブ風 ほうれん草ときのこのソテー ポイルキャベツ、ミニトマト 大根スープ デザート | 食パン／ごま油／米 | 鶏もも肉／ベーコン／飲むヨーグルト(Ga強化)／牛乳 | ほうれん草／しめじ／キャベツ／ミニトマト／大根 | わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 4 火 | のりたまふりかけご飯 かれいの煮付け 人参ともやしの和え物 いんげんの煮浸し きやべつの味噌汁 デザート | 米／きび砂糖／ごま油／食パン／マーガリン | まがれい／油揚げ／白味噌／きな粉／牛乳 | 生姜／緑豆もやし／人参／にら／いんげん／キャベツ／メロン | きなこトースト 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 5 水 | カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ひじきのナムル デザート | うどん／片栗粉／天ぷら粉／調合油／ごま油／きび砂糖／マヨネーズ | 豚もも肉／焼き竹輪／青のり／干ひじき(ｽﾝﾙｽ釜、乾)／糸引納豆／卵／牛乳／かつお節 | 人参／玉葱／緑豆もやし／パインアップル／キャベツ | 納豆お好み焼き 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 6 木 | 麦ご飯 さばの胡麻味噌焼き きゅうりとトマトの和え物 ブロッコリーとコーンのソテー 麩のお吸い物 デザート | 米／押麦／白すりごま／きび砂糖／ごま油／オリーブ油／小町麩／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖 | 鯖／白味噌／卵／牛乳 | 長葱／きゅうり／トマト／ブロッコリー／コーン缶／にんにく／糸みつば／オレンジ／レモン果汁 | レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 8 土 | 麻婆丼 小松菜とハムの炒め物 かぶの甘酢漬け かき卵汁 デザート | 米／オリーブ油／きび砂糖／片栗粉／ごま油／上白糖／食パン | 木綿豆腐／豚ひき肉／赤味噌／ロースハム／卵／牛乳 | 長葱／小葱／小松菜／かぶ／レモン果汁／糸みつば／バナナ／いちごジャム | ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 10 月 | 五穀米ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 干草煮 きゅうりのおかか和え はんぺん汁 デザート、牛乳 | 五穀米／米／片栗粉／オリーブ油／オイスターソース／きび砂糖／うどん／揚げ玉 | 牛もも肉／油揚げ／かつお節／はんぺん／牛乳 | 小松菜／ほうれん草／人参／きゅうり／コーン缶／糸みつば／パインアップル／小葱 | たぬきうどん お菓子 牛乳 | |
| 11 火 | バターロール ミートローフ ポテトサラダ アスパラバターソテー 白菜スープ デザート | ロールパン／オリーブ油／パン粉／じゃが芋／マヨネーズ／米 | 合びき肉／卵／ロースハム／ベーコン／プチダノン | 玉葱／ミックスベジタブル／きゅうり／アスパラ／白菜 | ちりめん菜ごはん ほうじ茶 お菓子 牛乳 | |
| 12 水 | ご飯 かじきの磯辺焼き さつまいもときやべつの塩昆布炒め 人参のごま和え しめじと大根の味噌汁 デザート | 米／調合油／オリーブ油／きび砂糖／黒いりごま／ホットケーキミックス／グラニュー糖 | めかじき／青のり／さつまいも揚げ／塩昆布／白味噌／卵／牛乳 | キャベツ／人参／しめじ／大根／オレンジ | さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 13 木 | 和風スパゲッティ れんこんサラダ いんげんとコーンのソテー クルトンスープ デザート | スパゲッティ／オリーブ油／マヨネーズ／白すりごま／サンドイッチ用食パン／米粉／きび砂糖 | ベーコン／白味噌／豆乳／牛乳 | しめじ／玉葱／れんこん／人参／いんげん／コーン缶／メロン／いちご | 米粉ぱん 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 14 金 | 緑黄色野菜ふりかけご飯 さわらの柚庵焼き ひじきときゅうりの和え物 小松菜の正油風味 白菜の味噌汁 デザート | 米／白いりごま／きび砂糖／ごま油／白すりごま／食パン／マーガリン | さわら／干ひじき(ｽﾝﾙｽ釜、乾)／しらす干し／かにフレーク／油揚げ／白味噌／卵／牛乳 | ゆず果汁／きゅうり／小松菜／白菜／バナナ | フレンチトースト 牛乳 お菓子 牛乳 | |
| 15 土 | ご飯 牛肉のしぐれ炊き 刻み昆布の煮物 きゅうりと赤かぶの漬物 もやしの味噌汁 デザート、牛乳 | 米／オリーブ油／きび砂糖／粉砂糖 | 牛もも肉／細め昆布／さつまいも揚げ／油揚げ／白味噌／牛乳／ヨーグルト | ごぼう／生姜／人参／きゅうり／ラディッシュ／緑豆もやし／オレンジ／ブルーベリージャム | ヨーグルトのブルーベリービスケット バナナ 牛乳 | |
| 17 月 | ご飯 鶏のさっぱり煮 ごぼうサラダ 枝豆とコーンのソテー 潮汁 デザート | 米／きび砂糖／マヨネーズ／白すりごま／白いりごま／オリーブ油／小町麩／じゃが芋／片栗粉 | 鶏もも肉／白味噌／なると／牛乳 | にんにく／生姜／ごぼう／人参／えだまめ(冷凍)／コーン缶／糸みつば／パインアップル | 芋もち 牛乳 ブナダナン | |



| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 |
|---------|--|--|---|--|-------------------|----|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 午前 |
| 18 火 | 黒糖ロール サーモンムニエル アスパラとふわふわ卵 人参のラベ ベーコンスープ デザート | 黒糖ロール／薄力粉／ オリーブ油／あられ／ 調合油 | にじます(海面養殖)／ 卵／ベーコン／牛乳 | アスパラ／人参／玉葱 | あられ 牛乳 | |
| 19 水 | 肉うどん 高野豆腐のから揚げ もやしとわかめの和え物 デザート 牛乳 | うどん／白いりごま／ 薄力粉／調合油／ごま 油／きび砂糖／米 | 豚肩ロース(赤肉)／卵 ／白味噌／高野豆腐／ 生わかめ／牛乳／ベー コン | 長葱／緑豆もやし／人参／オ レンジ／のざわな | 野沢菜チャーハン 玄米茶 | |
| 20 木 | 牛丼 笹かまのサラダ カラフルピクルス あおさのりの味噌汁 デザート 牛乳 | 米／きび砂糖／マヨ ネーズ／上白糖 | 牛肩ロース肉／和牛肉 ばら(脂身付き)／あお さ(素干し)／白味噌／ 牛乳／ゼラチン | 玉葱／キャベツ／大根／黄 ピーマン／赤ピーマン／きゅ うり／小葱／バナナ／ぶどう ジュース | あじさいゼリー | |
| 21 金 | 五穀米ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしり ほうれん草のお浸し しめじのお吸い物 デザート | 五穀米／米／きび砂糖 ／オリーブ油／さつま 芋／調合油／黒いりご ま | 鯖／白味噌／ツナ缶／ 卵／かつお節／なると ／牛乳 | 生姜／人参／ほうれん草／し めじ／絹さや／すいか | 大学芋 牛乳 | |
| 22 土 | ご飯 ブルコギ 小松菜のさくさく炒め かぼちゃ煮 わかめのすまし汁 デザート | 米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オイス ターソース／黒蜜 | 牛もも肉／油揚げ／生 わかめ／プチダノン／ きな粉／牛乳 | 玉葱／にら／人参／小松菜／ かぼちゃ／バナナ | きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 | |
| 24 月 | 味道楽ふりかけご飯 鶏の照り焼き 里芋煮 ナムル えのき茸のすまし汁 デザート | 米／きび砂糖／里芋／ ごま油／白いりごま／ 小町麩／ロールパン | 鶏もも肉／ウィンナー ／牛乳 | 人参／緑豆もやし／ほうれん 草／えのき茸／絹さや／オレ ンジ／キャベツ | ウィンナーロール 牛乳 | |
| 25 火 | ご飯 さわらの西京焼き きんぴら もやしときゅうりの和え物 すまし汁 デザート | 米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／薄力粉 ／有塩バター | さわら／西京味噌／絹 豆腐／卵／牛乳 | ごぼう／人参／緑豆もやし／ きゅうり／糸みつば／パイン アップル | マドレーヌ 牛乳 | |
| 26 水 | 食パン スパニッシュオムレツ カニサラダ ほうれん草のガーリックソテー コンソメスープ デザート | 食パン／じゃが芋／マ ヨネーズ／オリーブ油 ／米 | 卵／豚ひき肉／ダイステ ーズ／牛乳／かにフレーク／ 飲むヨーグルト(Ca強化) | レタス／きゅうり／ほうれん 草／にんにく／パセリ | 青菜ご飯 牛乳 | |
| 27 木 | ご飯 めかじきのフライ風 千切りキャベツ、ミニトマト アスパラとコーンソテー 卵の味噌汁 デザート | 米／パン粉／オリーブ 油／マヨネーズ／じゃ が芋／きび砂糖 | めかじき／卵／白味噌 ／ベーコン／牛乳 | キャベツ／ミニトマト／アス パラ／コーン缶／絹さや／バ ナナ | じゃがベー 牛乳 | |
| 28 金 | かぼちゃカレー れんこんとパプリカの炒め ポパイスープ デザート 牛乳 | 米／オリーブ油／ごま 油／きび砂糖／白いり ごま／乾麺 | 豚もも肉／ベーコン／ 牛乳／カットわかめ | 日本かぼちゃ／玉葱／人参／ れんこん／赤ピーマン／ほう れん草／オレンジ／小葱 | わかめうどん | |
| 29 土 | 焼きそば しゅうまい アスパラのごま和え 麩の味噌汁 デザート | 蒸し中華麺／オリーブ油／ 白すりごま／白いりごま／ きび砂糖／小町麩／フライ ドポテト／調合油 | 豚もも肉／青のり／白 味噌／プチダノン／牛 乳 | キャベツ／人参／青ピーマン ／アスパラ／絹さや | フライドポテト 牛乳 | |
| | | 月平均栄養価 | エネルギー599kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.5g | | | |

