



# 令和3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 火	蟹のトマトクリームパスタ ほうれん草ソテー ツナサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/サンドイッチ用食パン	かにフレーク/生クリーム/ベーコン/ツナ缶/チキンナゲット/牛乳	玉葱/にんにく/パセリ/ほうれん草/レタス/きゅうり/黄パプリカ/バナナ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
2 水	ご飯 サンマのかば焼き きゅうりとトマトの和え物 スナッペンエンドウの煮びたし 名取汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/調合油/上白糖/ごま油/きび砂糖	さんま/鶏もも肉/飲むヨーグルト(Ca強化)/ゼラチン	きゅうり/トマト/スナッペン/えんどう/大根/人参/小松菜/みかん缶/もも缶/パイン缶	カーデンフルーツゼリー	お菓子 牛乳
3 木	クロワッサン クリスピーチキン カラフルサラダ ポパイスープ デザート	クロワッサン/薄力粉/強力粉/片栗粉/調合油/マヨネーズ/幼児りんごジュース	鶏ささ身/ベーコン/スキムミルク/ホイップクリーム/牛乳	きゅうり/トマト/コーン缶/キャベツ/ブロッコリー/ほうれん草	いちごババロアのタルト 牛乳	お菓子 牛乳
4 金	カレーライス シーザーサラダ コンソメスープ デザート	米/じゃが芋/オリーブ油/サンドイッチ用食パン/ごま油/白いりごま	豚肩ロース肉/プチダノン/塩昆布	玉葱/人参/レタス/きゅうり/トマト/パセリ	塩昆布の混ぜご飯 麦茶	お菓子 牛乳
5 土	ご飯 金目鯛の煮付け もやしとにらの和え物 白菜の味噌汁 デザート	米/ごま油/きび砂糖/マヨネーズ	金目鯛/油揚げ/白味噌/牛乳	緑豆もやし/にら/アスパラ/白菜/オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳	お菓子 牛乳
7 月	ごぼうと豚肉のうどん れんこんの天ぷら パンパンジー デザート	乾麺/天ぷら粉/調合油/きび砂糖/薄力粉/有塩バター/上白糖	豚肩ロース肉/鶏むね肉/卵/牛乳	ごぼう/長葱/ほうれん草/れんこん/緑豆もやし/きゅうり/バナナ/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
8 火	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め トマトとおくらの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/オイスターソース/きび砂糖/片栗粉/ごま油/サンドイッチ用食パン/グラニュー糖/マー	牛肩ロース肉/かつお節/塩昆布/木綿豆腐/白味噌/牛乳	小松菜/トマト/オクラ/大葉/白菜/長葱/パインアップル	ラスク 牛乳	お菓子 牛乳
9 水	クロワッサン 鮭の変わり衣焼き ミモザサラダ カラフルスープ デザート	クロワッサン/パン粉/マヨネーズ/オリーブ油/マカロニ/もち米/片栗粉	トラウトサーモン/粉チーズ/卵/ベーコン/飲むヨーグルト(Ca強化)/豚ひき肉	パセリ/きゅうり/キャベツ/ブロッコリー/玉葱/アスパラ/赤パプリカ/生しいたけ(菌床栽培、生)/生姜	真珠蒸し 麦茶	お菓子 牛乳
10 木	ご飯 塩麹ガーリックチキン 人参しりしり あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米/オリーブ油/上白糖	鶏もも肉/ツナ缶/卵/あおさ(素干し)/白味噌/牛乳/ゼラチン	人参/キャベツ/小葱/バナナ/オレンジジュース	オレンジゼリー リッツ	お菓子 牛乳
11 金	ご飯 かれいの煮付け れんこんとパプリカの炒め物 浅漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/きび砂糖/ごま油/白いりごま/オリーブ油/上白糖/薄力粉/有塩バター	まがれい/木綿豆腐/白味噌/卵/牛乳	生姜/れんこん/赤パプリカ/きゅうり/かぶ/なめこ/糸みつば/パインアップル	マドレーヌ 牛乳	お菓子 牛乳
12 土	ご飯 しゅうまい ポテトサラダ きゅうりと赤かぶの漬物 きやべつの味噌汁 デザート、牛乳	米/じゃが芋/マヨネーズ	白味噌/ロース火腿/油揚げ/牛乳/ゼラチン	きゅうり/ラディッシュ/キャベツ/オレンジ/みかん缶/温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	お菓子 牛乳
14 月	五穀米ご飯 ささ身フライ ナムル ニラ卵味噌汁 デザート	五穀米/米/薄力粉/パン粉/調合油/ごま油/白いりごま/食パン	鶏ささ身/卵/白味噌/プチダノン/ベーコン/ピザ用チーズ	人参/緑豆もやし/ほうれん草/キャベツ/にら/コーン缶/玉葱/青ピーマン	ピザトースト 麦茶	お菓子 牛乳
15 火	混ぜ込み鮭ふりかけご飯 豚肉とスナッペンエンドウの塩炒め かぼちゃ煮 けんちん汁 デザート	米/調合油/きび砂糖/ごま油/うどん	豚肩ロース肉/油揚げ/木綿豆腐/豚肩ロース肉/かつお節/牛乳	スナッペン/えんどう/かぼちゃ/ごぼう/人参/大根/バナナ/キャベツ/長葱	焼きうどん 牛乳	お菓子 牛乳



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
16 水	バターロール たらのプロバンス風 海藻サラダ ジュリアンスープ デザート	ロールパン／薄力粉／ オリーブ油／米／きび 砂糖	たら／ホタテ風味フ レーク／豚ひき肉／牛 乳	トマト／にんにく／きゅう り／レタス／アスパラ／ キャベツ／人参／オレンジ ジュース／生姜	そぼろご飯 牛乳 お菓子 牛乳
17 木	冷やし中華 豆腐入りナゲット 小松菜の正油風味 青梗菜とホタテのスープ デザート	中華麺／ごま油／オ リーブ油／片栗粉／マ ヨネーズ／調合油／す りごま／ホットケーキ ミックス／マーガリン	ロースハム／卵／押し 豆腐／鶏ひき肉／カニ フレーク／ホタテ風味 フレーク	きゅうり／小松菜／青梗菜 ／パインアップル／野菜生 活ジュース	野菜ジュースホットケーキ 麦茶 お菓子 牛乳
18 金	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のスタミナ炒め 豆腐のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／パイシート／ ケーキシロップ	鯖／白味噌／豚ひき肉 ／木綿豆腐／プチダノ ン／卵／牛乳	生姜／絹さや／切干大根／ 人参／コーン缶／長葱／に ら／にんにく／糸みつば	ミニクワッサン 牛乳 お菓子 牛乳
19 土	ほうれん草とチーズのカレ れんこんサラダ わかめスープ デザート	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／白すりごま／ 白いりごま／食パン／ マーガリン／きび砂糖	鶏もも肉／細切りチー ズ／白味噌／生わかめ ／牛乳	玉葱／ほうれん草／れんこ ん／人参／トマト／オレン ジ	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳
21 月	冷やしうどん かしわ天 小松菜のナムル風 デザート	乾麺／白いりごま／天 ぶら粉／調合油／ごま 油／米	ツナ缶／木綿豆腐／白 味噌／鶏ささ身／牛乳	きゅうり／大葉／小松菜／ バナナ	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳
22 火	食パン チーズinハンバーグ アスパラのバターソテー フライドポテト ミネストローネ デザート	食パン／パン粉／有塩 バター／フライドポテ ト／調合油／オリーブ 油／きび砂糖／上白糖	合ひき肉／卵／牛乳／ ピザ用チーズ／ペー ク／飲むヨーグルト (Ca 強化)／ゼラチン	玉葱／アスパラ／キャベツ ／人参／にんにく／カッ ト／トマト缶／パセリ／ぶどう ジュース	あじさいゼリー お菓子 牛乳
23 水	麦ご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 きゅうりの塩麹漬け すまし汁 デザート、牛乳	米／押麦／オリーブ油 ／きび砂糖／中華麺	トラウトサーモン／西 京味噌／干ひじき (ステ ルス釜、乾)／焼き竹輪 ／木綿豆腐／牛乳／鶏さ さ身	人参／絹さや／きゅうり ／キャベツ／糸みつば／パ インアップル／青梗菜	冷やしラーメン お菓子 牛乳
24 木	ご飯 焼肉 小松菜のたらこ和え おろし蓮根と大根の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／じゃが芋	豚肩ロース肉／ほぐし たらこ／白味噌／ペ コン／牛乳	にんにく／長葱／小松菜 ／キャベツ／人参／れんこ ん／大根／小葱／オレンジ	じゃがベー 牛乳 お菓子 牛乳
25 金	ご飯 さわらの柚庵焼き 干草煮 麩の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／小町麩 ／ロールパン／有塩バ ター／上白糖／薄力粉	さわら／油揚げ／白味 噌／卵／牛乳	ゆず果汁／ほうれん草／人 参／かぼちゃ／絹さや／パ ナナ	ビスキュイパン 牛乳 お菓子 牛乳
26 土	ご飯 焼肉 人参のごま和え カラフルピクルス 小松菜の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／フライドポテ ト／調合油	豚肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／プチダノン	にんにく／長葱／黄パプリ カ／赤パプリカ／きゅうり ／小松菜	フライドポテト 麦茶 お菓子 牛乳
28 月	ジャージャー麺 トマトの冷奴 じゃが芋の和風サラダ 華風汁 デザート	焼きそば／オリーブ油 ／きび砂糖／ごま油 ／片栗粉／じゃが芋／さ つま芋／調合油／黒い りごま	豚ひき肉／白味噌／木 綿豆腐／ちりめんじゃ こ／牛乳	たけのこ水煮／生姜／長葱 ／にんにく／きゅうり／緑 豆もやし／トマト／大葉 ／小葱／青梗菜／オレンジ	大学芋 牛乳 お菓子 牛乳
29 火	ご飯 松風焼き 白菜の旨煮 潮汁 デザート、牛乳	米／パン粉／きび砂糖 ／白いりごま／片栗粉 ／マヨネーズ／小町麩 ／上白糖／マリー	豚ひき肉／鶏ひき肉 ／牛乳／卵／白味噌／ツ ナ缶／なると／クリ ムチーズ／加糖練乳 ／ホイップクリーム	長葱／玉葱／白菜／トマ ト／糸みつば／バナナ／ベ リーミックス／レモン汁	ミックスベリーチーズアイス 0, 1歳児 プチダノン ビスケット お菓子 牛乳
30 水	ご飯 鯖の塩焼き 塩だれサラダ 豚汁 デザート	米／パイシート	鯖／豚肩ロース肉／白 味噌／牛乳	きゅうり／キャベツ／トマ ト／レモン果汁／ブロッコリー ／大根／人参／長葱／ごぼう ／パインアップル／いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳 お菓子 牛乳
		<b>月平均栄養価</b>	<b>エネルギー 596kcal</b>	<b>タンパク質 22.6g</b>	<b>脂質 20.4g</b>

