



## 令和4年6月献立表 きし保育園

| 日<br>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<br>水  | なすのミートソーススパゲティ<br>かぼちゃのクリーム煮<br>ミモザサラダ<br>オニオンスープ<br>デザート         | スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／上白糖                             | 豚ひき肉／生クリーム／牛乳／卵／チキンナゲット          | 玉葱／なす／ホールトマト缶／かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／パインアップル    | チキンナゲット<br>牛乳    | お菓子<br>牛乳 |
| 2<br>木  | バターロール<br>イタリアンハンバーグ<br>ほうれん草と卵のソテー<br>カラフルスープ<br>デザート<br>牛乳      | ロールパン／オリーブ油／パン粉／マカロニ／上白糖                         | 合びき肉／卵／ピザ用チーズ／ベーコン／牛乳／ゼラチン       | 玉葱／ほうれん草／アスパラ／赤パプリカ／オレンジ／ぶどうジュース        | ぶどうゼリー<br>ビスケット  | お菓子<br>牛乳 |
| 3<br>金  | 麦ご飯<br>鮭の照り焼き<br>小松菜のナムル風<br>豚汁<br>デザート                           | 米／押麦／上白糖／白いりごま／ごま油／ホットケーキミックス／オリーブ油              | トラウトサーモン／豚肩ロース肉／白味噌／ウィンナー／卵／牛乳   | 小松菜／大根／人参／長葱／ごぼう／バナナ                    | アメリカンドック<br>牛乳   | お菓子<br>牛乳 |
| 4<br>土  | ご飯<br>鶏のスペアリブ風<br>アスパラソテー<br>きゃべつの味噌汁<br>デザート                     | 米／ごま油／オリーブ油／食パン                                  | 鶏もも肉／ベーコン／油揚げ／白味噌／とろけるスライスチーズ／牛乳 | アスパラ／トマト／キャベツ／オレンジ                      | チーズトースト<br>牛乳    | お菓子<br>牛乳 |
| 6<br>月  | ご飯<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>おくらのおかか和え<br>白菜の味噌汁<br>デザート                | 米／オリーブ油／オイスターソース／上白糖／片栗粉／マヨネーズ／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖 | 牛ばら肉／けずり節／油揚げ／白味噌／牛乳             | 小松菜／オクラ／かぼちゃ／白菜／野菜生活ジュース                | ラスク<br>牛乳        | お菓子<br>牛乳 |
| 7<br>火  | ジャージャー麺<br>しゅうまい<br>人参サラダ<br>レタスのスープ<br>デザート                      | 焼きそば／オリーブ油／上白糖／ごま油／片栗粉／黒いりごま／フライドポテト／調合油         | 豚ひき肉／白味噌／しらす干し／ロースハム／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／人参／レタス／バナナ | フライドポテト<br>牛乳    | お菓子<br>牛乳 |
| 8<br>水  | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>春雨とハムのサラダ<br>生揚げとねぎの味噌汁<br>デザート                 | 米／緑豆春雨／オリーブ油／上白糖／ごま油／上白糖／有塩バター／薄力粉               | さわら／ロースハム／卵／生揚げ／白味噌／牛乳           | きゅうり／トマト／小葱／パインアップル                     | 蒸しケーキ（ココア）<br>牛乳 | お菓子<br>牛乳 |
| 9<br>木  | ふんわり食パン<br>鶏のから揚げ<br>いんげんとコーンのソテー<br>ベーコンスープ<br>デザート              | ふんわり食パン／薄力粉／片栗粉／調合油／オリーブ油／米／ごま油                  | 鶏もも肉／ベーコン／ブチダノン                  | いんげん／コーン缶／アスパラ／玉葱／のざわな                  | 野菜茶チャーハン<br>麦茶   | お菓子<br>牛乳 |
| 10<br>金 | ほうれん草とチーズのカレー<br>さつま芋のレモン煮<br>きゅうりとツナの和え物<br>わかめスープ<br>デザート<br>牛乳 | 米／オリーブ油／さつま芋／有塩バター／上白糖／白いりごま／上白糖                 | 鶏もも肉／細切りチーズ／ツナ缶／生わかめ／牛乳／ゼラチン     | 玉葱／ほうれん草／レモン果汁／きゅうり／オレンジ／ぶどうジュース        | あじさいゼリー          | お菓子<br>牛乳 |
| 11<br>土 | ご飯<br>金目鯛の煮付け<br>きんぴら<br>かぶの甘酢漬け<br>麩の味噌汁<br>デザート                 | 米／上白糖／オリーブ油／ごま油／小町麩／幼児りんごジュース                    | 金目鯛／白味噌／牛乳                       | 生姜／ごぼう／人参／かぶ／絹さや                        | 梅しご飯<br>牛乳       | お菓子<br>牛乳 |
| 13<br>月 | 麦ご飯<br>ヒレカツ<br>ほうれん草のごま和え<br>なめこと豆腐の味噌汁<br>デザート<br>牛乳             | 米／押麦／薄力粉／パン粉／綿実油／白すりごま／白いりごま／上白糖／そうめん            | 豚ヒレ肉／卵／白味噌／木綿豆腐／牛乳               | ほうれん草／キャベツ／なめこ／糸みつば／バナナ／干し椎茸／小松菜        | そうめん             | お菓子<br>牛乳 |
| 14<br>火 | 親子丼<br>おくらとベーコンの炒め<br>きゅうりとトマトの和え<br>わかめのすまし汁<br>デザート             | 米／上白糖／ごま油／薄力粉／有塩バター／オリーブ油                        | 鶏もも肉／卵／ベーコン／生わかめ／牛乳              | 玉葱／糸みつば／オクラ／きゅうり／トマト／パインアップル／バナナ        | バナナマフィン<br>牛乳    | お菓子<br>牛乳 |
| 15<br>水 | スティックパン<br>トマトとかじきのチーズ焼き<br>大根とほたてのサラダ<br>卵スープ<br>デザート            | スティックパン／マヨネーズ／米                                  | めかじき／ピザ用チーズ／ホタテ風味フレーク／卵          | 大根／きゅうり／アスパラ／パセリ／オレンジ                   | わかめご飯<br>麦茶      | お菓子<br>牛乳 |

※献立は都合により変更する場合があります。



| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>午後<br>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<br>木 | 冷やし鶏ごまうどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>小松菜の正油風味<br>デザート                   | 乾麺／白すりごま／ご<br>ま油／天ぷら粉／調合<br>油／スイートカットポ<br>テト／有塩バター／上<br>白糖        | 鶏もも肉／焼き竹輪／<br>青のり／かにフレーク<br>／プチダノン／牛乳／<br>卵黄          | 干し椎茸／長葱／小松菜   | スイートポテト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳     |
| 17<br>金 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>ブロッコリーのそぼろあん<br>カラフルピクルス<br>麩のお吸い物<br>デザート  | 米／片栗粉／小町麩／<br>お好み焼き粉／揚げ玉<br>／オリーブ油／マヨ<br>ネーズ                      | 鯖／鶏ひき肉／卵／青<br>のり／かつお節／牛乳                              | ブロッコリー／コーン缶／<br>黄パプリカ／赤パプリカ／<br>きゅうり／糸みつば／オレ<br>ンジ／キャベツ／紅しょう<br>が／小葱  | お好み焼き<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳       |
| 18<br>土 | ご飯<br>焼肉<br>人参のごま和え<br>大根スープ<br>デザート                       | 米／上白糖／ごま油／<br>オリーブ油／白いりご<br>ま／黒いりごま／黒す<br>りごま／マヨネーズ／<br>食パン／マーガリン | 豚肩ロース肉／ベーコ<br>ン／牛乳                                    | にんにく／長葱／人参／<br>きゅうり／大根／バナナ  | シュガートースト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳    |
| 20<br>月 | ナポリタン<br>ブロッコリーのフリッター<br>コーンとチーズのサラダ<br>ポパイスープ<br>デザート     | スパゲッティ／オリ<br>ーブ油／薄力粉／調合油<br>／ホットケーキミック<br>ス／白玉粉                   | ロースハム／卵／ダイ<br>ステーズ／ベーコン／<br>粉チーズ／牛乳                   | 青ピーマン／玉葱／マッ<br>シュルーム水煮／カット<br>マト缶／ブロッコリー／<br>コーン缶／きゅうり／ほう<br>れん草／オレンジ | ボンデケーキ<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳      |
| 21<br>火 | クロワッサン<br>イタリアンオムレツ<br>かぼちゃサラダ<br>ジュリアンスープ<br>デザート         | クロワッサン／マヨ<br>ネーズ／上白糖  | 卵／ベーコン／ダイス<br>チーズ／牛乳／ロース<br>ハム／飲むヨーグルト<br>(Ca強化)／ゼラチン | カットマト缶／青ピーマ<br>ン／かぼちゃ／きゅうり／<br>人参／キャベツ／みかん缶<br>／温州蜜柑缶詰(液汁)            | みかんゼリー<br><br>お菓子<br>牛乳            |
| 22<br>水 | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>れんこんとパプリカの炒め物<br>浅漬け<br>ニラ卵味噌汁<br>デザート      | 米／ごま油／上白糖／<br>白いりごま／オリーブ<br>油／ホットケーキミック<br>クス／マーガリン／<br>ケーキシロップ   | トラウトサーモン／卵<br>／白味噌／牛乳／ヨー<br>グルト                       | れんこん／赤パプリカ／<br>きゅうり／かぶ／にら／パ<br>インアップル                                 | ホットケーキ<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳      |
| 23<br>木 | チキンカレー<br>カリフラワーのソテー<br>カラフルサラダ<br>クルトンスープ<br>デザート<br>牛乳   | 米／じゃが芋／オリ<br>ーブ油／サンドイッチ用<br>食パン／うどん／上白<br>糖                       | 鶏もも肉／ベーコン／<br>牛乳／油揚げ                                  | 玉葱／人参／カリフラワー<br>／にんにく／きゅうり／ト<br>マト／コーン缶／キャベツ<br>／オレンジ／糸みつば            | きつねうどん<br><br>お菓子<br>牛乳            |
| 24<br>金 | ご飯<br>ホイコーロー<br>白菜と塩昆布の中華漬け<br>潮汁<br>デザート                  | 米／片栗粉／オリーブ<br>油／ごま油／じゃが芋<br>／マヨネーズ／小町麩<br>／食パン／上白糖／<br>マーガリン      | 豚肩ロース肉／塩昆布<br>／なると／卵／牛乳                               | キャベツ／赤パプリカ／青<br>ピーマン／白菜／糸みつば<br>／バナナ                                  | フレンチトースト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳    |
| 25<br>土 | ご飯<br>かれいの煮付け<br>アスパラの ごま和え<br>きゅうりの塩麹漬け<br>大根の味噌汁<br>デザート | 米／上白糖／白すりご<br>ま／白いりごま   | まがれい／油揚げ／白<br>味噌／牛乳                                   | 生姜／アスパラ／きゅうり<br>／キャベツ／大根／オレン<br>ジ                                     | 青菜ご飯<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳        |
| 27<br>月 | さっぱりうどん<br>ささ身の竜田揚げ<br>切干大根の青しそサラダ<br>デザート                 | 乾麺／うどん／片栗粉<br>／調合油／マヨネーズ<br>／黒蜜                                   | 油揚げ／鶏ささ身／ホ<br>タテ風味フレーク／き<br>な粉／牛乳                     | 小松菜／切干大根／オレン<br>ジ／バナナ   | きなこバナナの黒蜜添え<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳 |
| 28<br>火 | ご飯<br>豚肉の塩麹炒め<br>小松菜のたらこ和え<br>もやしの味噌汁<br>デザート              | 米／調合油／ごま油／<br>パイシート   | 豚肩ロース肉／ほぐし<br>たらこ／油揚げ／白味<br>噌／牛乳                      | にんにく／長葱／小松菜／<br>キャベツ／緑豆もやし／パ<br>インアップル／いちごジャ<br>ム                     | いちごのジャムパイ<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳   |
| 29<br>水 | 黒糖ロール<br>サーモンムニエル<br>シーザーサラダ<br>ふわふわスープ<br>デザート            | 黒糖ロール／薄力粉／<br>オリーブ油／サンド<br>イッチ用食パン／ク<br>ウォーターカットポテ<br>ト／片栗粉／上白糖   | トラウトサーモン／卵<br>／プチダノン／牛乳                               | レタス／きゅうり／コーン<br>缶／コーンクリーム缶  | 芋もち<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳         |
| 30<br>木 | 牛丼<br>かぶのさっと煮<br>トマトとおくらの和え物<br>小松菜の味噌汁<br>デザート            | 米／上白糖／上白糖   | 牛ばら肉／ツナ缶／か<br>つお節／油揚げ／白味<br>噌／ゼラチン                    | 玉葱／かぶ／トマト／オク<br>ラ／大葉／小松菜／オレン<br>ジ／みかん缶／もも缶／パ<br>イン缶                   | カーデンフルーツゼリー<br><br>お菓子<br>牛乳       |
|         |  | <b>月平均栄養価</b>   | <b>エネルギー595kcal</b>                                   | <b>タンパク質22.6g</b>   | <b>脂質20.5g</b>                     |

