

# 令和5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 ／ 木	蟹のトマトクリームパスタ ブロッコリーのフリッター 春雨とハムのサラダ ベーコンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／調合油／緑豆春雨／上白糖／ごま油／米	かにフレーク／生クリーム／卵／ロースハム／ベーコン	玉葱／にんにく／パセリ／ブロッコリー／きゅうり／オレンジ	わかめご飯 麦茶 お菓子 牛乳	
2 ／ 金	麦ご飯 あじのマヨネーズ焼き 塩だれサラダ アスパラの煮浸し ニラ卵味噌汁 デザート	米／押麦／マヨネーズ／上白糖／無塩バター／薄力粉	まあじ／白味噌／卵／牛乳	きゅうり／キャベツ／トマト／レモン果汁／アスパラ／にら／バナナ	蒸しケーキ（プレーン） 牛乳 お菓子 牛乳	
3 ／ 土	ご飯 牛肉の味噌炒め 大根とツナの煮物 きゅうり漬け はんぺん汁 デザート	米／ごま油／オリーブ油／上白糖／上白糖	牛ばら肉／白味噌／ツナ缶／はんぺん／飲むヨーグルト（Ca強化）／ゼラチン	長葱／青ピーマン／にんにく／大根／きゅうり／糸みつば／ぶどうジュース	ぶどうゼリー お菓子 牛乳	
5 ／ 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜のナムル風 かぶの甘酢漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油／上白糖／白いりごま／ごま油／ホットケーキミックス／マーガリン／ケーキシロップ	鶏もも肉／木綿豆腐／白味噌／卵／牛乳	梅干し／大葉／小松菜／かぶ／なめこ／糸みつば／オレンジ／野菜生活ジュース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
6 ／ 火	塩焼きそば かぼちゃ煮 カニサラダ ほうれん草の味噌汁 デザート	焼きそば／オリーブ油／上白糖／マヨネーズ／食パン／ケーキシロップ	豚肩ロース肉／青のり／かにフレーク／油揚げ／白味噌／プチダノン／ピザ用チーズ／牛乳	キャベツ／人参／かぼちゃ／レタス／きゅうり／ほうれん草	メープルチーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
7 ／ 水	バターロール 白身魚のフリッター ツナサラダ ミネストローネ デザート	ロールパン／薄力粉／調合油／オリーブ油／上白糖／米／ごま油／白いりごま	メルルーサ／卵／ツナ缶／ベーコン／塩昆布／牛乳	レタス／きゅうり／黄パプリカ／キャベツ／人参／玉葱／にんにく／カットトマト缶／パセリ／オレンジ	塩昆布の混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
8 ／ 木	ご飯 焼肉 切干大根 干切りキャベツ あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／醤油ラーメン	豚肩ロース肉／油揚げ／あおさ（素干し）／白味噌／柔らか鶏ささ身	にんにく／長葱／切干大根／人参／干し椎茸／キャベツ／小葱／パインアップル／青梗菜	冷やしラーメン お菓子 牛乳	
9 ／ 金	ご飯 鯖の味噌煮 アスパラとコーンソテー きゅうりの梅ドレ すまし汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油／薄力粉／無塩バター／上白糖	鯖／白味噌／木綿豆腐／卵／牛乳	生姜／アスパラ／コーン缶／きゅうり／梅干し／糸みつば／バナナ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
10 ／ 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 れんこんとパプリカの炒め物 白菜と塩昆布の中華漬け 玉葱の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／白いりごま／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／マヨネーズ	鶏もも肉／塩昆布／油揚げ／白味噌／ロースハム／牛乳	にんにく／生姜／れんこん／赤パプリカ／白菜／玉葱／オレンジ	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳	
12 ／ 月	ご飯 ジャオロース ほうれん草とツナの和え物 モロヘイヤと卵のスープ デザート	米／上白糖／片栗粉／オリーブ油／白すりごま／フライドポテト／調合油	牛もも肉／卵／ツナ缶／牛乳	青ピーマン／たけのこ水煮／ほうれん草／人参／トマト／モロヘイヤ／にんにく／パインアップル	フライドポテトコンソメ 牛乳 お菓子 牛乳	
13 ／ 火	ふんわり食パン イタリアンハンバーグ ポテトサラダ 白菜スープ 牛乳 デザート	ふんわり食パン／オリーブ油／パン粉／クウォーターカットポテト／マヨネーズ／上白糖	合びき肉／豚ひき肉／卵／ピザ用チーズ／ロースハム／ベーコン／牛乳／ゼラチン	玉葱／きゅうり／アスパラ／白菜／オレンジ／ぶどうジュース	あじさいゼリー お菓子 牛乳	
14 ／ 水	ご飯 あじフライ ひじき煮 もやしの味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／調合油／オリーブ油／上白糖／ロールパン	まあじ／卵／干ひじき（ステン釜、乾）／焼き竹輪／油揚げ／白味噌／ホイップクリーム／牛乳	人参／絹さや／キャベツ／緑豆もやし／バナナ／みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳 お菓子 牛乳	
15 ／ 木	さっぱりうどん かしわ天 トマトとおくらの和え物 デザート	うどん／天ぷら粉／調合油／スポンジケーキミックス／ピュアココア	油揚げ／柔らか鶏ささ身／かつお節／ホイップクリーム／牛乳	小松菜／トマト／オクラ／大葉／オレンジ	シフォンケーキ（ココア） 牛乳 お菓子 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。



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 ／ 金	のりたまふりかけご飯 たらの西京焼き もやしとにらの和え物 いんげんの煮浸し 潮汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 小町麩／パイシート／ マヨネーズ	たら／西京味噌／なる と／ベーコン／粉チー ズ／牛乳	緑豆もやし／にら／いんげ ん／糸みつば／パインアッ プル	ベーコンエビ 牛乳  お菓子 牛乳	
17 ／ 土	ご飯 しゅうまい 竹輪の甘辛煮 浅漬け 小松菜の味噌汁 デザート	米／上白糖	焼き竹輪／油揚げ／白 味噌／プチダノン／チ キンナゲット／牛乳	きゅうり／かぶ／小松菜	チキンナゲット 牛乳  お菓子 牛乳	
19 ／ 月	ジャージャー麺 高野豆腐のから揚げ 小松菜のたらこ和え 卵スープ デザート	焼きそば／オリーブ油 ／上白糖／ごま油／片 栗粉／白いりごま／薄 力粉／調合油／米	豚ひき肉／白味噌／高 野豆腐／ほぐしたたらこ ／卵	たけのこ水煮／生姜／長葱 ／にんにく／きゅうり／緑 豆もやし／小松菜／パセリ ／バナナ	ちりめん菜ごぼん ほうじ茶  お菓子 牛乳	
20 ／ 火	麦ご飯 生姜焼き ブロッコリーのごま和え 白菜の味噌汁 デザート	米／押麦／上白糖／オリ ーブ油／白いりごま ／白すりごま／食パン ／マヨネーズ	豚肩ロース肉／白味噌 ／油揚げ／牛乳	玉葱／人参／ブロッコリー ／レタス／白菜／パイン アップル／コーン缶／コー ンクリーム缶	コーンマヨトースト 牛乳  お菓子 牛乳	
21 ／ 水	ご飯 鮭の南蛮漬け いんげんとコーンのソテー きゅうりと赤かぶの漬物 麩の味噌汁 デザート 牛乳	米／片栗粉／調合油／ 上白糖／オリーブ油／ 小町麩／上白糖	生鮭／白味噌／牛乳／ 加糖練乳	玉葱／人参／いんげん／ コーン缶／きゅうり／ラ ディッシュ／絹さや／オレ ンジ	ショコラアイス  お菓子 牛乳	
22 ／ 木	カレーライス ごぼうサラダ スナックエンドウ コンソメスープ デザート	米／じゃが芋／オリ ーブ油／マヨネーズ／白 すりごま／白いりごま ／ロールパン／無塩バ ター／上白糖／薄力粉	豚肩ロース肉／白味噌 ／卵	玉葱／人参／ごぼう／ス ナックエンドウ／パセリ／ パインアップル	ビスキュイパン 麦茶  お菓子 牛乳	
23 ／ 金	黒糖ロール スパニッシュオムレツ 大根とほたてのサラダ 付け合わせアスパラ オニオンスープ デザート	黒糖ロール／じゃが芋 ／マヨネーズ／オリ ーブ油／うどん／上白糖	卵／豚ひき肉／ダイス チーズ／牛乳／ホタテ 風味フレーク／飲む ヨーグルト(Ca強化)／ 油揚げ	大根／きゅうり／アスパラ ／玉葱／糸みつば	きつねうどん  お菓子 牛乳	
24 ／ 土	ご飯 かれいの煮付け きんぴら オクラの煮浸し かぶの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／ごま油／幼児りん ごジュース／食パン／ マーガリン	まがれい／白味噌／牛 乳	生姜／ごぼう／人参／オク ラ／かぶ／パセリ	ガーリックトースト 牛乳  お菓子 牛乳	
26 ／ 月	クロワッサン 変わりローストチキン 春雨とカニのサラダ きゅうりのスープ デザート	クロワッサン／緑豆春 雨／オリーブ油／上白 糖／ごま油／ホット ケーキミックス	鶏もも肉／かにフレー ク／卵／ベーコン／プ チダノン／ウィンナー ／牛乳	きゅうり／トマト／キャベ ツ	アメリカンドック 牛乳  お菓子 牛乳	
27 ／ 火	タコライス ほうれん草ソテー 人参のラペ クルトンスープ デザート	米／オリーブ油／サン ドイッチ用食パン／薄 力粉／無塩バター／上 白糖／グラニュー糖	豚ひき肉／ダイスチー ズ／ベーコン／卵	玉葱／きゅうり／トマト／ レタス／ほうれん草／人参 ／オレンジ	ディアマンクッキー 麦茶  お菓子 牛乳	
28 ／ 水	ご飯 さわらのごま焼き 白菜の旨煮 きゅうりの塩麹漬け 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／薄力粉／白いりご ま／片栗粉／クウオー ターカットポテト／オリ ーブ油／上白糖	さわら／ツナ缶／木綿 豆腐／白味噌／牛乳	白菜／きゅうり／キャベツ ／長葱／パインアップル	芋もち 牛乳  お菓子 牛乳	
29 ／ 木	鶏ごまつけうどん れんごんの天ぷら 小松菜の正油風味 デザート	うどん／白すりごま／ ごま油／天ぷら粉／調 合油／米／上白糖	鶏もも肉／かにフレー ク／豚ひき肉／牛乳	干し椎茸／長葱／れんこん ／小松菜／オレンジ／生姜	そぼろご飯 牛乳  お菓子 牛乳	
30 ／ 金	麦ご飯 ほっけの変わり焼き 千草煮 カラフルピクルス わかめとねぎの味噌汁 デザート 牛乳	米／押麦／マヨネーズ ／上白糖／冷麦	ほっけ／油揚げ／生わ かめ／白味噌／牛乳	人参／ほうれん草／黄パプ リカ／赤パプリカ／きゅう り／長葱／パインアップル ／オクラ	冷麦  お菓子 牛乳	



月平均栄養価

エネルギー596kcal

タンパク質22.3g

脂質21.0g