

令和6年6月献立表 きし保育園

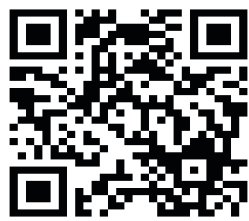
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 土	カレーライス コーンサラダ ほうれん草ソテー コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／サラ ダスパゲッティ／マヨ ネーズ／食パン／マー ガリン	豚肩ロース肉／ロース ハム／ベーコン／十勝 飲むヨーグルト	玉葱／カレーライスミッ ク／きゅうり／コーン缶／ トマト／ほうれん草／キャ ベツ／パセリ	ガーリックトースト ほうじ茶 お菓子 牛乳	
3 月	ご飯 塩から揚げ 小松菜とハムの炒め物 すまし汁 デザート	米／薄力粉／調合油／ オリーブ油	鶏もも肉／ロースハム ／木綿豆腐	小松菜／レタス／糸みつば ／オレンジ	わかめご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳	
4 火	沖縄そば 塩だれサラダ 人参しりしり デザート	茹で中華めん／調合油 ／上白糖／オリーブ油 ／薄力粉	紅かまぼこ／豚バラ肉 ／ツナ缶／卵／牛乳	小葱／きゅうり／キャベツ ／トマト／レモン果汁／人 参／パインアップル	ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳	
5 水	牛乳ロール めかじきのフライ風 アスパラソテー オニオンスープ デザート	パン粉／オリーブ油／ マヨネーズ／スイート カットポテト／調合油 ／上白糖／黒いりごま	めかじき／ベーコン／ まめびよ（バナナ味） ／牛乳	アスパラ／レタス／玉葱	大学芋 牛乳 お菓子 牛乳	
6 木	のりたまふりかけご飯 肉豆腐 きゅうりとトマトの和え物 麩の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／小町 麩／強力粉／ホットケー キックス／無塩バター／調 合油／粉砂糖	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／白味噌／牛乳	長葱／きゅうり／トマト／ かぼちゃ／絹さや／メロン	ねじりドーナツ 牛乳 お菓子 牛乳	
7 金	ご飯 鯖の塩焼き きんぴら もやしの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／上白 糖／ごま油／ロールパ ン／パン粉	鯖／油揚げ／白味噌／ 豚ひき肉／卵／牛乳	ごぼう／人参／トマト／緑 豆もやし／オレンジ／玉葱 ／にんにく	焼きカレーパン 牛乳 お菓子 牛乳	
8 土	ご飯 焼肉 ブロッコリーのおかかあえ 千切りキャベツ わかめと玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／ オリーブ油／白いりご ま／上白糖	豚肩ロース肉／花ガツ オ／生わかめ／白味噌 ／牛乳／ヨーグルト	にんにく／長葱／ブロッ コリー／キャベツ／玉葱／バ ナナ／ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリーソース掛け お菓子 牛乳	
10 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 小松菜のたらこ和え ニラ卵味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／パイ シート／ケーキシロッ プ	鶏もも肉／ほぐしたら こ／卵／白味噌／牛乳	小松菜／キャベツ／にら／ オレンジ	ミニクワッサン 牛乳 お菓子 牛乳	
11 火	鶏肉のフォー 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のナムル風 デザート	フォー／片栗粉／薄力 粉／調合油／白いりご ま／ごま油／米／上白 糖／オリーブ油／黒い りごま	鶏もも肉／冷凍焼き竹 輪（JFDA）／青のり／ 豚肩ロース肉／牛乳	小葱／緑豆もやし／小松菜 ／パインアップル／いんげ ん／にんにく／生姜／長葱	ごま入り肉チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳	
12 水	ご飯 鮭の西京焼き ごぼうの和え物 オクラの煮浸し はんぺん汁 デザート	米／上白糖／薄力粉／ 無塩バター／上白糖	トラウトサーモン／西 京味噌／鶏むね肉／は んぺん／卵／牛乳	ごぼう／きゅうり／赤パ ブリカ／オクラ／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	
13 木	食パン ハンバーグ 海藻サラダ フライドポテト モロヘイヤと卵のスープ デザート	食パン／パン粉／フラ イドポテト／調合油／ オリーブ油／うどん／ ごま油	合びき肉／豚ひき肉／卵 ／牛乳／ホタテ風味フレ ーク／かにフレーク／豚肩 ロース肉／花ガツオ	玉葱／きゅうり／レタス／ モロヘイヤ／にんにく／ キャベツ／長葱／人参	焼きうどん 牛乳 お菓子 牛乳	
14 金	緑黄色ふりかけご飯 さわらの柚庵焼き ニラと卵の炒め物 名取汁 デザート	米／オリーブ油／じゃ が芋／薄力粉／調合油 ／上白糖	さわら／卵／鶏もも肉 ／味噌／牛乳	ゆず果汁／にら／トマト ／大根／人参／小松菜／オ レンジ	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
15 土	焼きそば 竹輪の甘辛煮 もやしとにらの和え物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	焼きそば／オリーブ油 ／上白糖／ごま油／米	豚肩ロース肉／青のり／冷 凍焼き竹輪（JFDA）／生揚 げ／白味噌／十勝飲むヨー グルト／牛乳	キャベツ／人参／青ピー マン／緑豆もやし／にら／小 葱	ちりめん菜ごはん 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
		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
17 月	バターロール クリスピーチキン ブロッコリーソテー ポパイスープ デザート	ロールパン／薄力粉／ 強力粉／片栗粉／調合 油／オリーブ油／無塩 バター／上白糖	柔らか鶏ささ身／ベー コン／まめびよ（パナ ナ味）／卵／牛乳	ブロッコリー／にんにく／ト マト／ほうれん草	マドレーヌ 牛乳	
18 火	たらこの和風クリームパスタ ポップコーンチキン カラフルサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／パン粉 ／調合油／さつま芋／ 上白糖	生クリーム／牛乳／ほ ぐしたらこ／鶏もも肉	小葱／きゅうり／トマト／ コーン缶／キャベツ／パセリ ／オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳	
19 水	麦ご飯 かれの煮付け 豆苗とツナの和え物 いんげんの煮浸し 卵の味噌汁 デザート、牛乳	米／押麦／上白糖／上 白糖／白すりごま／タ ンメン	まがれい／ツナ缶／卵 ／白味噌／牛乳／粉 チーズ	生姜／トウモロコシ／いんげん ／絹さや／バナナ／トマト／ にんにく	イタリアンラーメン	
20 木	バターチキンカレー いんげんとコーンのソテー しぐれサラダ ジュリアンスープ デザート、牛乳	米／無塩バター／オ リーブ油／上白糖／ご ま油／上白糖	鶏もも肉／生クリーム ／ロースハム／ダイス チーズ／牛乳／ゼラチ ン	玉葱／いんげん／コーン缶／ きゅうり／人参／キャベツ／ パインアップル	あじさいゼリー	
21 金	ご飯 ぶりの照り焼き 千草煮 浅漬け あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 白いりごま	油揚げ／あおさ（素干 し）／白味噌／まがれい ／牛乳／ぶり	ほうれん草／人参／きゅうり ／かぶ／小葱／メロン	お魚ふりかけご飯 牛乳	
22 土	ご飯 生姜焼き 大根と竹輪の煮物 豆腐とねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／オリーブ 油	豚肩ロース肉／冷凍焼 き竹輪（JFDA）／赤味 噌／木綿豆腐／白味噌 ／牛乳	玉葱／人参／大根／絹さや／ トマト／長葱／バナナ／デ ザートソース（いちご）	毎ミルクプリン	
24 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 ラーメンサラダ 白菜と塩昆布の中華漬け なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／醤油ラー メン／ごま油／餃子の 皮	鶏もも肉／豚肩ロース 肉／塩昆布／木綿豆腐 ／白味噌／ウィンナー ／ピザ用チーズ	にんにく／生姜／きゅうり／ トマト／コーン缶／キャベツ ／白菜／なめこ／糸みつば／ オレンジ	クリスピーピザ ほうじ茶	
25 火	冷やかかけうどん かしわ天 三色ナムル デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／ごま油／ 上白糖／米／白いりご ま	紅かまぼこ／柔らか鶏 ささ身／牛乳	小葱／ほうれん草／人参／ きゅうり／メロン／のざわな	野沢菜ご飯 牛乳	
26 水	ご飯 鯖の味噌煮 トマトとおくらの和え物 冷やしきゅうりの漬物 けんちん汁 デザート	米／上白糖／フライド ポテト／調合油	鯖／白味噌／花ガツオ ／油揚げ／木綿豆腐／牛 乳	生姜／トマト／オクラ／大葉 ／きゅうり／大根／人参／ご ぼう／オレンジ	フライドポテトコンソメ味 牛乳	
27 木	フォカッチャ ポークケチャップ煮 アスパラとふわふわ卵 クルトンスープ デザート	強力粉／薄力粉／上白 糖／調合油／オリーブ 油／食パン	豚肩ロース肉／ダイス チーズ／卵／クリーム チーズ／生クリーム／ 牛乳	玉葱／マッシュルーム水煮／ アスパラ／ブロッコリー／ぶ どうジュース／レモン果汁	チーズケーキ 牛乳	
28 金	ご飯 鮭の塩焼き 豆苗とハムの炒め物 キャベツのゆかりあえ 豚汁 デザート	米／オリーブ油／薄力 粉／無塩バター／上白 糖	トラウトサーモン／ ロースハム／卵／豚肩 ロース肉／白味噌／牛 乳	トウモロコシ／キャベツ／大根 ／人参／長葱／ごぼう／パ インアップル	手作りクッキー 牛乳	
29 土	麻婆丼 かぶのさっと煮 人参サラダ わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／黒いりごま	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／ツナ缶／しら す干し／生わかめ／ま めびよ（バナナ味）	長葱／にんにく／生姜／かぶ ／人参	梅しそご飯 麦茶	

月平均栄養価 エネルギー589kcal タンパク質 23.1g 脂質 20.7g



おすすめレシピを公開中♪

