

2022年6月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1	ロールパン	ロールパン、米、小麦粉、油	牛乳、さば、鶏もも肉、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマト、にんじん、セロリー、パセリ、あおのり、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー	555 kcal	
15	野菜スープ					牛乳	たんぱく質	26.9 g	
29	さばの天火焼き					あおのりチーズおにぎり	脂 質	19.5 g	
水	ゆでブロッコリー						食塩相当量	2 g	
2	ゆかりごはん	かにサラダ	じゃがいも、米、マヨネーズ、板こんにゃく、押麦、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、卵、かに水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、もも缶、ねぎ、ごぼう、黄ピーマン、グリーンピース、干しいたけ、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 オレンジ	エネルギー	514 kcal
16	豚汁					牛乳	たんぱく質	21.1 g	
30	いり豆腐					あじさいゼリー	脂 質	18.5 g	
木	バナナ						食塩相当量	2 g	
3	麦入りごはん					牛乳 せんべい	エネルギー	600 kcal	
	・春雨スープ(えのきたけ)	じゃがいも、米、上新粉、油、押麦、片栗粉、はるさめ、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ゆであずき缶、絹ごし豆腐	メロン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、黄ピーマン、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳	たんぱく質	19.7 g	
17	鶏肉と野菜の甘酢煮					あずきクッキー	脂 質	18.3 g	
金	メロン						食塩相当量	2 g	
4	焼肉パスタ					牛乳 ウエハース	エネルギー	596 kcal	
	・わかめスープ	スパゲティ、上新粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、豆乳、すりごま	にんじん、たまねぎ、バナナ、しめじ、ピーマン、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	たんぱく質	19.2 g	
18						蒸しパン(バナナ)	脂 質	26.9 g	
土							食塩相当量	2 g	
6	ロールパン					牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	594 kcal	
	・鶏肉のトマト煮	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、グリーンピース、ひじき	コンソメ、食塩、カレー粉、酒	牛乳	たんぱく質	26.3 g	
20	切干し大根とひじきのサラダ					カレーおにぎり	脂 質	20.5 g	
月							食塩相当量	2 g	
7	麦入りごはん					牛乳 バナナ	エネルギー	610 kcal	
	・麩のすまし汁(えのき)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、押麦、油、焼ふ	牛乳、メルルーサ、生クリーム、卵、バター、かつお節	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ブルーベリージャム、ブルーベリー、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	たんぱく質	21.7 g	
21	白身魚のにんじん焼き					ブルーベリーケーキ	脂 質	25.3 g	
火	ほうれん草のおかか和え						食塩相当量	2 mg	
8	麦入りごはん					牛乳 ビスケット	エネルギー	582 kcal	
	・みそ汁(だいこん)	米、ホットケーキ粉、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、無塩バター、小麦みそ、白みそ、卵、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、なめこ、しめじ、しょうが、万能ねぎ	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、りんご酢	牛乳	たんぱく質	27.3 g	
22	豚肉の生姜焼き・ソテー					スコーン(ウインナー)	脂 質	23.3 g	
水	きゅうりのリンゴ酢漬						食塩相当量	2 g	
9	あんかけ焼きそば					牛乳 オレンジ	エネルギー	473 kcal	
	・中華スープ(鶏ささみ)	焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、鶏ささ身、かまぼこ、いか、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ、コーン缶、塩蔵わかめ、干しいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素、こしょう	麦茶	たんぱく質	19.7 g	
23	大根とツナのあえ物					フルーチェ	脂 質	14.3 g	
水							食塩相当量	3 g	
10	麦入りごはん					牛乳 せんべい	エネルギー	515 kcal	
	・オクラのスープ	米、食パン、押麦、油、三温糖	さけ、豚肉(ばら)、ハム、バター、スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、オクラ、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、セロリー、コーン缶	鳥がらだし汁、酢、食塩、こしょう	麦茶	たんぱく質	21.7 g	
24	さけの塩焼き					サンドイッチ(ハム&チーズ)	脂 質	17.1 g	
金	みそドレッシングサラダ						食塩相当量	2 g	
11	ハヤシライス・牛肉					牛乳 ウエハース	エネルギー	654 kcal	
	・コンソメスープ	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、チーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、あおのり、パセリ	鳥がらだし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳	たんぱく質	22.2 g	
25						青のりチーズおにぎり	脂 質	19.5 g	
土							食塩相当量	3 g	
13	麦入りごはん					牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	514 kcal	
	・清汁(かまぼこ)	米、さつまいも、三温糖、しらたき、押麦	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、かまぼこ、脱脂粉乳、生クリーム、いわし(煮干し)、すりごま	にんじん、だいこん、エリンギ、えのきたけ、えだまめ、コーン缶、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	麦茶	たんぱく質	24.6 g	
27	鶏肉のさっぱり煮					スキムモンブラン	脂 質	15.7 g	
月	枝豆の白和え						食塩相当量	2 g	
14	麦入りごはん					牛乳 バナナ	エネルギー	631 kcal	
	・納豆汁	米、じゃがいも、やまといも、上新粉、三温糖、パン粉、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、挽きわり納豆、しらす干し、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、万能ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、食塩、こしょう	牛乳	たんぱく質	29.2 g	
28	豚カツ					卵黄入りかるかん	脂 質	16.8 g	
火	きゅうりとチーズの酢の物						食塩相当量	3 g	

*都合により献立を変更する場合があります。
 ※21日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。