

2024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 15 29 土	ガバオライス えびと春雨のエスニックスープ	米、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、しばえび、さけ水煮缶詰、ごま	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、にんにく、きゅうり、レモン果汁	鳥がらだし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 鮭ごまおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 20.2 g 13.9 g 2 g
3 17 月	麦入りごはん ・清汁(かまぼこ) 豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布あえ	米、やまといも、上新粉、三温糖、押麦	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、卵、いわし(煮干し)	きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、しめじ、にんじん、しょうが、塩こんぶ、しそ	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、<酒>、食塩、こしょう	牛乳 バインアップル缶 牛乳 卵黄入りかるかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 24.3 g 17.5 g 2 g
4 18 火	麦入りごはん ・クリームコーンのかき玉スープ タンドリーチキン ズッキーニとベーコンのソテー	米、小麦粉、上新粉、押麦、砂糖、オリーブ油、油、片栗粉	鶏もも肉、卵、ゆであずき缶、牛乳、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ	ズッキーニ、しめじ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト 麦茶 もちもちケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 26.4 g 15.9 g 2 g
5 19 水	ロールパン ・野菜スープ ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー	ロールパン、じゃがいも、ぎょうぎの皮、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、ウインナー、バター	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、キャベツ、トマト	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 メロン 牛乳 餃子皮のバナナパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 25.2 g 23.5 g 2 g
6 20 木	麦入りごはん ・卵スープ 揚げ魚のあんかけ 塩ゆでそら豆	米、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、はるさめ、油、三温糖	牛乳、かじき、卵、ハム	そらまめ、キャベツ、にんじん、もやし、もも缶、たまねぎ、いんげん、にら、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、<酒>、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 23.3 g 17.7 g 2 g
7 21 金	ゆかりごはん ・納豆汁 焼きメンチ しらすと胡瓜の酢の物	米、パン粉、じゃがいも、押麦、三温糖、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、油揚げ、しらす干し、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 28.0 g 21.2 g 3 g
8 22 土	夏野菜のキーマカレーライス ・オクラのスープ(鶏肉)	米、食パン、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、トマト、オクラ、ズッキーニ、いちごジャム、コーン缶、グリーンピース、セロリー、にんにく	鳥がらだし汁、カレールー、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 20.6 g 17.0 g 2 g
10 24 月	麦入りごはん ・なすのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 枝豆の白和え	米、押麦、しらたき、マヨネーズ、三温糖、てんぷら粉、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、麦みそ、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま、チーズ、さくらえび、かつお節	だいこん、にんじん、なす、エリンギ、コーン缶、えのきたけ、えだまめ、万能ねぎ、いんげん、しょうが、にんにく、紅しょうが、あおのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、お好みソース、食塩	牛乳 バナナ 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 25.2 g 14.6 g 2 g
11 25 火	麦入りごはん ・冬瓜の清汁 メルルーサのにんじん焼き 小松菜とちくわの炒め物	米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、押麦、ごま油、片栗粉、油	メルルーサ、卵、バター、ちくわ、牛乳、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	にんじん、とうがん、こまつな、みかん缶、干しいたけ	かつおだし汁、<酒>、しょうゆ、食塩	麦茶 ヨーグルト 麦茶 マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 21.5 g 19.9 g 2 g
12 26 水	麦入りごはん ・わかめスープ(えのきたけ) 大豆と豚肉の黒酢煮	米、砂糖、押麦、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(こま)、だいたい水水煮缶詰、卵、バター	ごぼう、にんじん、えのきたけ、バナナ、いちごジャム、ねぎ、いんげん、みかん缶、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<酒>、黒酢、食塩、キュラソー、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 フルーツクラフティー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 22.8 g 16.0 g 2 g
13 27 木	八宝菜丼 ・中華スープ(鶏ささみ) オレンジ	米、三温糖、ごま油、片栗粉、黒砂糖、上新粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、調製豆腐、鶏ささ身、しばえび、いか、きな粉	オレンジ、はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、カットわかめ、干しいたけ、黒さくらげ、かんてん(粉)、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 もも缶 牛乳 きな粉よせ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 21.5 g 22.1 g 2 g
14 28 金	ロールパン ・キャベツのスープ かぼちゃのコロッケ トマト	ゆでうどん、ロールパン、パン粉、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豚肉(こま)	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、パセリ	鳥がらだし汁、かつおだし汁、食塩、こしょう、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 焼きうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 22.0 g 20.7 g 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※11日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。

※22日の昼食は桃組・蒲公英組・向日葵組試食会のため「麦入りごはん、ワンドンスープ、鮭とほうれん草のオイスターソース炒め」に変更します。