

令和5年 6月分

予定献立表

吹上保育園

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	
1 木	厚揚げときゃべつの炒物 春雨サラダ みそ汁(とうふ・わかめ) グレープフルーツ	三温糖/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/ごま油/さつまいも	生揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/豚肉(薄切り)/たまご/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/わかめ/牛乳	キャベツ/にんじん/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ゆでさつまいも
2 金	とり肉とごぼうの甘からに いもいもサラダ みそ汁(しじみ) バナナ	板こんにゃく/三温糖/じゃがいも/マヨネーズ/さつまいも/せんべい	鶏肉モモ/ロースハム/しじみ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/さやいんげん/にんじん/きゅうり/サラダ菜/バナナ	牛乳 おかし
3 土	じゃじゃめん ちんげんさいの野菜スープ チーズ オレンジ	中華めん(生)/ごま油/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/ベーコン/キャンディー/チーズ/牛乳	ねぎ/しょうが/もやし/にんじん/玉葱/キャベツ/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
5 月	とうふの中華煮 しおぶろっこりー みそしる(だいこん) グレープフルーツ	ごま油/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/うずら卵(水煮缶詰)/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく/にんじん/はくさい/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/チンゲンツァイ/ブロッコリー/だいこん/グレープフルーツ	牛乳 おかし
6 火	ハヤシさん かむカムサラダ オレンジ	じゃがいも/大豆油/薄力粉/ごま油/三温糖/白玉団子	豚肉(薄切り)/クリーム(乳脂肪)/粉チーズ/するめ/牛乳/あずき(こし練、並あん)	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/ぶなしめじ/切干しだいこん/きゅうり/もやし/パレンシアオレンジ	牛乳 あずき団子
7 水	カレーとんじゃが なすの揚げだし 根菜汁 もものかんづめ	じゃがいも/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚ひき肉/厚揚げ/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/なす/こねぎ/ごぼう/ねぎ/だいこん/れんこん/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
8 木	ほっけの煮つけ キャベツのにびたし ミニラーメン ミックスフルーツ缶	三温糖/中華めん(生)/ごま油/せんべい	鶏肉(薄切り)/かつお節/油揚げ/豚肉(薄切り)/なると/ジョア	ねぎ/キャベツ/にんじん/もやし/こねぎ	ジョア おかし
9 金	みそやきにく ポテトサラダ みそ汁(卵・わかめ) パインアップル	ごま油/じゃがいも/マヨネーズ/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/ロースハム/たまご/わかめ/牛乳	にんじん/ほうれんそう/きゅうり/サラダ菜/パインアップル	牛乳 おかし
10 土	とり塩うどん かぼちゃと豆のマッシュ オレンジ	干しうどん(乾)/三温糖/有塩バター/せんべい	鶏肉モモ/大豆(水煮缶詰)/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/キャベツ/こねぎ/日本かぼちゃ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
12 月	さんまの竜田あげ 野菜炒め みそ汁(とうふ・わかめ) バナナ	なたね油/三温糖/食パン(市販品)	さんま竜田揚げ(冷凍)/豚肉(薄切り)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	キャベツ/にんじん/もやし/にんにく/しょうが/玉葱/青ピーマン/バナナ/いちごジャム(低糖度)	牛乳 じゃむさんど
13 火	揚げなすのそぼろあんかけ ナムル風煮びたし みそ汁(えのき・豆腐) 夏みかん缶	三温糖/かたくり粉/ごま油/せんべい	豚ひき肉/油揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	なす/しょうが/ほうれんそう/にんじん/もやし/えのきたけ/なつみかん(缶詰)	牛乳 おかし
14 水	コロケ アスパラとトマトのサラダ キャロットスープ オレンジ	スパゲッティー/オリーブ油/有塩バター/薄力粉/五穀米	ポテトコロケ/たまご/牛乳200/鶏肉モモ/クリーム(乳脂肪)/塩昆布	アスパラガス/きゅうり/トマト/レモン(果汁、生)/玉葱/にんじん/パセリ/パレンシアオレンジ	お茶 五穀おにぎり
15 木	豚こまの和風マーボー豆腐 ブロッコリーのおかかあえ みそしる(はくさい) パインのかんづめ	三温糖/ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳	にんにく/ねぎ/ブロッコリー/にんじん/はくさい/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし

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	
16 金	チキンカレー トマトのさっぱりあえ バナナ	じゃがいも/有塩バター/薄力粉/三温糖/ごま油/せんべい	鶏肉モモ/脱脂粉乳/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/トマト/きゅうり/レタス/バナナ	牛乳 おかし
17 土	わふうスパゲッティー エノキとキャベツのスープ グレープフルーツ	スパゲッティー/大豆油/せんべい	ベーコン/焼きのり/鶏肉モモ/牛乳	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/グレープフルーツ	牛乳 おかし
19 月	みそバター肉じゃが グリーンナムル きのこ汁 パインアップル	なたね油/じゃがいも/三温糖/有塩バター/ごま油/白ごま(いり)/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/ロースハム/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/とうもろこし缶詰(ホール)/ほうれんそう/しゅんぎく/水菜/えのきたけ/まいたけ/生しいたけ/パインアップル	牛乳 おかし
20 火	ちりめんなつとう スティックやさい けんちん汁 みかんのかんづめ	三温糖/糸こんにゃく/ごま油/せんべい	ひき割り納豆/ちりめん雑/鶏ひき肉/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/きゅうり/だいこん/ごぼう/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
21 水	さつま芋の天ぷら ひき肉ときりぼし大根炒め みそ汁(なめこ・とうふ) キウイフルーツ	さつまいも/ブレンディ粉(てんぷら用)/ごま油/三温糖/せんべい	油揚げ/豚ひき肉/干ひじき(ｽﾀﾝﾄﾞｲﾝ、乾)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア	切干しだいこん/にんじん/サラダ菜/なめこ/こねぎ/キウイフルーツ	ジョア おかし
22 木	鮭のみそマヨやき ブロッコリーのナムル ミニうどん バナナ	マヨネーズ(全卵型)/白ごま(いり)/ごま油/干しうどん(乾)/せんべい	塩ざけ 40g/米みそ(赤色辛みそ)/わかめ/鶏肉モモ/牛乳	玉葱/サラダ菜/ブロッコリー/にんじん/こねぎ/バナナ	牛乳 おかし
23 金	いちご煮ご飯 白身魚フライ わかめとコーンのサラダ トマト味パスタ みつばとエノキのすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/なたね油/マヨネーズ/スパゲッティー/玉ふ/ブルーベリーペストリー	わかめ/ベーコン/豚ひき肉/牛乳	しそ葉/玉葱/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホール)/レタス/切りみつば/えのきたけ/いちご	牛乳 ブルーベリー ペストリー
24 土	ラーメン じゃがいものときに グレープフルーツ	中華めん(生)/じゃがいも/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/なると/たまご/かつお加工品(かつお節)/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ほうれんそう/ねぎ/グレープフルーツ	牛乳 おかし
26 月	ぎせい豆腐 こまつなのじゃこあえ みそしる(だいこん) ミックスフルーツ缶	三温糖/大豆油/せんべい	木綿豆腐/たまご/鶏ひき肉/ちりめん雑/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/切りみつば/こまつな/だいこん	牛乳 おかし
27 火	おまめのカレー ひきこんぶのサラダ バナナ	じゃがいも/有塩バター/薄力粉/はちみつ/せんべい	豚肉(薄切り)/脱脂粉乳/大豆(水煮缶詰)/引き昆布/かに風味かまぼこ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/かぶ/レタス/バナナ	牛乳 おかし
28 水	ジャーマンポテト ちくわサラダ かにたまスープ ようなしのかんづめ	じゃがいも/大豆油/マヨネーズ(全卵型)/せんべい	ベーコン/焼き竹輪/米みそ(赤色辛みそ)/カニむき身/たまご/牛乳	玉葱/パセリ/にんじん/きゅうり/サラダ菜/ねぎ/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
29 木	いかにトマト 三色グラッセ みそ汁(もやし・とうふ) パインアップル	三温糖/大豆油/有塩バター/じゃがいも/せんべい	するめいか/牛乳200/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/トマト缶詰(ホール)/パセリ/ブロッコリー/もやし/パインアップル/りんご濃縮還元ジュース	りんごじゅーず おかし
30 金	レバーのからあげ 白菜のツナ和え みにとまと みそ汁(にら・豆腐) オレンジ	薄力粉/大豆油/かたくり粉/せんべい	豚肝臓/たまご/ツナフレーク/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく/しょうが/はくさい/にんじん/きゅうり/ミニトマト/にら/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	415 kcal	タンパク質	19.7 g
	脂 質	20.5 g	食塩相当量	2.7 g