

6 月 献立表

すずの丘保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
01 (木)	御飯 炒り鶏 ポテトサラダ たまねぎと小松菜のコンソメスープ	米、じゃがいも、さといも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(こま)、ツナフレーク油漬	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、スイートコーン、えのきたけ、いんげん	オレンジジュース ビスケット(卵・乳) 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 251 mg
02 (金)	御飯 焼き魚(鮭) じゃが芋のきんぴら キャベツときのこのスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、甘塩鮭(骨なし)、さつま揚げ(卵・乳不使用)	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、にんじん	りんごジュース カルシウムせんべい 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 240 mg
05 (月)	ハリハリそばろ御飯 春巻き ブロッコリーのおかかマヨネーズ さつまいもとたまねぎのみそ汁	米、さつまいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、マヨネーズ(卵・乳不使用)、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、白みそ、かつお節	キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、切り干しだいこん、カットわかめ	パインジュース(パック) コーンフレーク 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 21.7 g カルシウム 234 mg
06 (火)	御飯 春雨とひき肉の炒め物 納豆和え(ほうれん草) 豆腐と小松菜のスープ	米、国産はるさめ(5cmカット)	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、いちごジャム、ピーマン、にんじん、なめたけ、白炒りごま(ごま)	野菜ジュース クラッカーサンド(ジャム) 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 284 mg
07 (水)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目炒め煮(厚揚げ) 根菜汁	米、さつまいも、バター、おつゆ麩、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)カット、生揚げ、白みそ	だいこん、にんじん、しらたき、いんげん、マーマレード、ひじき、にんにく、しょうが	グレープジュース お麩ラスク(シュガー) 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.0 g カルシウム 235 mg
08 (木)	御飯 厚揚げの炒め煮(カレーそばろ) キャベツとオクラのおかか和え ほうれん草と麩のみそ汁	米、砂糖、おつゆ麩、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、オクラ、いんげん	オレンジジュース カステラボーロ 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 341 mg
09 (金)	ハヤシライス 春雨とひじきの中華和え カムカムゼリー	米、じゃがいも、国産はるさめ(5cmカット)、砂糖、バター、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(もも)こま	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、マッシュルームスライス水煮、ひじき	りんごジュース ウエハース 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 309 mg
12 (月)	御飯 チキンカツ ほうれん草とひじきのごま和え けんちん汁	米、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、きな粉、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき	パインジュース(パック) きな粉ドーナツ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 23.5 g カルシウム 274 mg
13 (火)	御飯 白身魚の生姜煮 里芋と大根のそばろ煮 豆腐と卵のスープ	米、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳、ひらめ、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵	だいこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、しょうが	野菜ジュース マジマロサンド 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 241 mg
14 (水)	御飯 ミートローフ(チーズ) キャベツとほうれん草の磯和え(韓国のり) ブロッコリーのコンソメスープ	米、蒸しパンミックス、パン粉、油、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、卵、ゆであずき缶、サラダチーズ(5mm)	キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、ミックスベジタブル、なめたけ、のり、カットわかめ	グレープジュース あずき豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 272 mg
15 (木)	御飯 チンジャオロース もやしのごま酢和え ほうれん草とコーンのスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)こま、ツナフレーク油漬	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ピーマン、スイートコーン、にんじん、すりごま、にんにく、しょうが	オレンジジュース ヨーグルト ビスケット	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 137 mg
16 (金)	スパゲティミートソース コーンフレークサラダ オレンジ(1/6)	ハーフスパゲティ、米、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、ハム千切り(卵・乳使用)、鶏ひき肉、大豆ミート、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、スイートコーン、きゅうり、ひじき、にんにく	りんごジュース ひじきとそばろのおにぎり 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 20.0 g カルシウム 268 mg
19 (月)	チキンカレーライス 春雨サラダ(マヨネーズ) 甘夏みかん缶	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、国産はるさめ(5cmカット)、油	鶏もも肉(こま)、ツナフレーク油漬	たまねぎ、甘夏みかん缶、みかん缶、バナナ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、オニオンソテー、レタス	パインジュース(パック) ブルーーツゼリー	エネルギー 595 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 85 mg
20 (火)	誕生会 パン・ロールパン 星のコロッケ (付)サラダ菜	スパゲティソーサー(トマト) 豆乳スープ ゼリー	ロールパン、ハーフスパゲティ、油	豆乳でつくったコーンスープ、ベーコン(カット)	野菜ジュース ケーキ 麦茶	エネルギー 743 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 31.7 g カルシウム 115 mg
21 (水)	御飯 豆腐入りつくね ブロッコリーとちくわのごま酢あえ なすと油揚げのみそ汁	米、ツイストマカロニ、砂糖、おつゆ麩、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、卵、ちくわ、白みそ、油揚げ、とろけるチーズ(シュレッド)	ブロッコリー、なす、にんじん、たまねぎ、白炒りごま(ごま)	グレープジュース マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 264 mg
22 (木)	御飯 厚揚げとじゃがいものそばろ煮 マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、白みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、にんじん、スイートコーン	オレンジジュース 五穀ビスケット 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.2 g カルシウム 295 mg
23 (金)	ジャージャー麺 ひじきの華風サラダ 厚焼き玉子	冷凍中華麺(卵・乳不使用)、米、砂糖、ごま油(ごま)、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、錦糸卵、ツナフレーク油漬	もやし、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しらたき、なめたけ、ひじき、しょうが、にんにく	りんごジュース ツナとなめ茸のおにぎり 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 265 mg
26 (月)	御飯 キャベツメンチ (付)レタス ごぼうと白滝の炒り煮	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、かつお節	しらたき、ごぼう、オクラ、レタス、みかん缶、たまねぎ、いんげん、にんじん	パインジュース(パック) みかんムース	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 176 mg
27 (火)	御飯 豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め にらと塩昆布の納豆 大根と麩のみそ汁	米、蒸しパンミックス、じゃがいも、砂糖、片栗粉、おつゆ麩、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、挽きわり納豆、豆乳、白みそ、きな粉	たまねぎ、だいこん、ピーマン、オクラ、にら、にんじん、塩こんぶ	野菜ジュース きなご豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 247 mg
28 (水)	御飯 松風焼き 切干し大根のサラダ 冬瓜とほうれん草のスープ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油(ごま)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ツナフレーク油漬、白みそ	とうがん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、切干だいこん、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	グレープジュース もち麦とごまのせんべい 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 228 mg
29 (木)	御飯 かじきの南蛮漬け ほうれん草と白滝のごま和え もやしとにらの中華スープ	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれんそう、バナナ、オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、しらたき、いんげん、スイートコーン	オレンジジュース ブルーーツ(バナナ・オレンジ) 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 251 mg
30 (金)	御飯 ポークカレーライス ブロッコリーのごまマヨネーズ和え パイン缶	米、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、国産はるさめ(5cmカット)、油	牛乳、豚肉(もも)こま、豆乳、全卵、ツナフレーク油漬	たまねぎ、ブロッコリー、パイン缶、にんじん、スイートコーン、オニオンソテー、すりごま	りんごジュース フレンチトースト 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 228 mg