

6月 献立表

今月のめあて
子どもの【食べる機能】を育てよう♪

栄養基準
エネルギー たんぱく質 脂質
3歳以上児 550kcal 23g 12.1g
3歳未満児 435kcal 18.4g 9.7g

いっぽ保育園(一般)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ	日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				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						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	
1	火	★三枚肉そば ★千草焼き パイン	麦茶 油みそおにぎり	沖縄そば、米、砂糖、三温糖	豚肉、卵、かまぼこ、だし骨、かにかまぼこ、みそ、ツナ缶	パイナップル、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、のり、しいたけ、ひじき	りんご	17	木	御飯 みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	牛乳 リッツのマシュマロ包 塩ゆで枝豆	米、こんにゃく、砂糖、油	ちくわ、鶏肉、みそ、ごま、牛乳	キウイ、れんこん、人参、枝豆、小松菜、もやし、たけのこ、ごぼう、えのき、いんげん、青のり	グレープフルーツ
2	水	御飯 みそ汁 さけのサラダ焼き ウンチェーのごま和え	牛乳 ココアくずもち	米、砂糖、タピオカパール、くず粉、マッシュポテト、油	牛乳、さけ、みそ、きな粉、ごま、油揚げ、牛乳	なつみかん、ウンチェー、キャベツ、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、ねぎ	バナナ	18	金	切り干し大根の混ぜ寿司 オレンジ みそ汁 蒸し魚のどろみあん コロコロきゅうり	牛乳 オートミールスナック	米、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	たら、みそ、油揚げ、牛乳	青梗菜、きゅうり、南瓜、オレンジ、玉葱、ごぼう、人参、レーズン、ねぎ、切干大根、しいたけ、のり	バナナ
3	木	御飯 みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	牛乳 リッツのマシュマロ包 塩ゆで枝豆	米、こんにゃく、砂糖、油	ちくわ、鶏肉、みそ、ごま、牛乳	キウイ、れんこん、人参、枝豆、小松菜、もやし、たけのこ、ごぼう、えのき、いんげん、青のり	グレープフルーツ	19	土	ソーメンチャンプルー すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ★ポーポー	そうめん、小麦粉、黒糖粉	豆乳、卵、ツナ缶、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、にら、えのきたけ、ねぎ、しめじ	りんご
4	金	切り干し大根の混ぜ寿司 オレンジ みそ汁 蒸し魚のどろみあん コロコロきゅうり	牛乳 オートミールスナック	米、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	たら、みそ、油揚げ、牛乳	青梗菜、きゅうり、南瓜、オレンジ、玉葱、ごぼう、人参、レーズン、ねぎ、切干大根、しいたけ、のり	バナナ	20	日						
5	土	ソーメンチャンプルー すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ★ポーポー	そうめん、小麦粉、黒糖粉	豆乳、卵、ツナ缶、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、にら、えのきたけ、ねぎ、しめじ	りんご	21	月	麦ごはん オレンジ すまし汁 キッズマーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、きび	木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、うずら豆、みそ、牛乳、かつお節	キャベツ、だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	キウイ
6	日							22	火	きびご飯 りんご 豆乳汁 白身魚の照り焼き ★スパゲティサラダ	牛乳 ★ケーキ・キャロット	米、小麦粉、スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ、きび	たら、豆乳、卵、ハム、あさり、牛乳	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、レーズン	バナナ
7	月	麦ごはん オレンジ すまし汁 キッズマーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、きび	木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、うずら豆、みそ、牛乳、かつお節	キャベツ、だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	キウイ	23	水	慰霊の日					
8	火	お弁当会	牛乳 ★ケーキ・キャロット	小麦粉、スパゲティ、油、砂糖	卵、牛乳	にんじん	バナナ	24	木	ハンバーガー オレンジ トマトスープ ★ブロッコリーのミモザサラダ フライドポテト	牛乳 誕生ケーキ	コッパンパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、卵、ツナ缶、牛乳、チーズ、ベーコン、牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ホールトマト、にんじん	豆乳
9	水	なすミートスパゲティ おくらスープ ハンダマのサラダ シークワサーゼリー	牛乳 豆腐ガトーショコラ	スパゲティ、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ツナ缶、牛乳、チーズ	たまねぎ、なす、はんだま、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、オクラ、トマト、コーン、にんにく	オレンジ	25	金	御飯 パイン みそ汁 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	牛乳 ★カミカミかき揚げ	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、卵、ちくわ、みそ、油揚げ、牛乳、するめ	パイン、ブロッコリー、きゅうり、人参、玉葱、大根、ピーマン、ねぎ、ごぼう、コーン、こんぶ、生姜	バナナ
10	木	御飯 バナナ みそ汁 さわらのもやしあんかけ いんげんのごま炒め	牛乳 おに蒸しパン	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	さわら、豆乳、みそ、ごま、牛乳	バナナ、もやし、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、わかめ	グレープフルーツ	26	土	豚丼 そうめん汁 オレンジ	牛乳 ★フレンチトースト	米、フランスパン、そうめん、グラニュー糖、油、片栗粉、粉糖、油	豚肉、牛乳、卵、牛乳	オレンジ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	りんご
11	金	御飯 パイン みそ汁 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	牛乳 ★カミカミかき揚げ	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、卵、ちくわ、みそ、油揚げ、牛乳、するめ	パイン、ブロッコリー、きゅうり、人参、玉葱、大根、ピーマン、ねぎ、ごぼう、コーン、こんぶ、生姜	バナナ	27	日						
12	土	豚丼 そうめん汁 オレンジ	牛乳 ★フレンチトースト	米、フランスパン、そうめん、グラニュー糖、油、片栗粉、粉糖、油	豚肉、牛乳、卵、牛乳	オレンジ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	りんご	28	月	うっちんごはん 魚汁(魚) ★ゴーヤーチャンプルー ミニゼリー	牛乳 ちんすこう オレンジ	米、小麦粉、ラード、黒糖粉、ミニゼリー、油、油	あかうお、卵、木綿豆腐、豚肉、みそ、ツナ缶、牛乳、ごま	オレンジ、にんじん、にがうり、ねぎ、ごぼう、しいたけ	りんご
13	日							29	火	なすミートスパゲティ おくらスープ ハンダマのサラダ シークワサーゼリー	牛乳 豆腐ガトーショコラ	スパゲティ、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ツナ缶、牛乳、チーズ	たまねぎ、なす、はんだま、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、オクラ、トマト、コーン、にんにく	バナナ
14	月	ドライカレーライス すまし汁 チンゲン菜のしらすサラダ きな粉ヨーグルト	麦茶 紅いもパイ	米、むらさきいも、砂糖、油、油、春巻きの皮、小麦粉、黒糖粉	ヨーグルト、豚ひき肉、大豆、しらす干し、かつお節、きな粉	玉葱、青梗菜、冬瓜、りんご、キャベツ、人参、レーズン、ピーマン、セロリ、トマトピューレ、ねぎ、にんにく、生姜	グレープフルーツ	30	水	御飯 すいか みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ	牛乳 ゴーヤーチップ	米、じゃがいも、油、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ、牛乳	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にがうり、チンゲンサイ、ヤングコーン、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	グレープフルーツ
15	火	★三枚肉そば ★千草焼き パイン	飲み物 油みそおにぎり	沖縄そば、米、砂糖、三温糖	豚肉、卵、かまぼこ、だし骨、かにかまぼこ、みそ、ツナ缶	パイナップル、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、のり、しいたけ、ひじき	りんご	15	火						
16	水	御飯 夏みかん みそ汁 さけのサラダ焼き ウンチェーのごま和え	牛乳 ココアくずもち	米、砂糖、タピオカパール、くず粉、マッシュポテト、油	牛乳、さけ、みそ、きな粉、ごま、油揚げ、牛乳	なつみかん、ウンチェー、キャベツ、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、ねぎ	バナナ	16	水						

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
作成者： 管理栄養士 桑江 綾子