

令和4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 水	厚揚げのかき油いため ちくわサラダ みそ汁(しめじ・とうふ) もものかんづめ	三温糖/かたくり粉/マ ヨネーズ(全卵型)/せん べい	生揚げ/豚肉(薄切り) /焼き竹輪/米みそ(赤色 辛みそ)/木綿豆腐/牛乳	たけのこ(ゆで)/干し椎茸/ 生しいたけ/にんじん/きゅ うり/ぶなしめじ/もも(缶詰 果肉)	牛乳 おかし
2 木	鶏レバーの甘辛煮 切り干し大根の中華サラダ さつま汁 清美オレンジ	三温糖/大豆油/ごま油 /上新粉/かたくり粉	鶏レバー/ひじき/木綿 豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	ねぎ/しょうが/切干しだい こん/きゅうり/にんじん/ ごぼう/だいこん/きよみ(砂 じょう、生)	牛乳 みたらし団子
3 金	鮭のフライ ひじきのごま和え せんぎりキャベツ みそ汁(にら・豆腐) パイナップル	薄力粉/パン粉(乾燥)/ 大豆油/白ごま(いり)/ 三温糖/ミルクボンデ ーナッツ	さけ 40g/たまご/ひ じき/木綿豆腐/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/ほうれんそう/も やし/キャベツ/にら/パイ ナップル	牛乳 ドーナツ
4 土	きつねうどん キャベツとさつまあげ炒め バナナ	干しうどん(乾)/せんべ い	油揚げ/さつま揚げ/牛 乳	にんじん/玉葱/生しいたけ /ねぎ/キャベツ/バナナ	牛乳 おかし
6 月	なすとぶた肉のみそいため こまつなのおかかあえ みにとまと みそ汁(じゃが芋・えのき) セミノール	ごま油/かたくり粉/ じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/かつお節 /牛乳	にんじん/なす/玉葱/こま つな/ミニトマト/えのきた け/セミノール	牛乳 おかし
7 火	マーボー小松菜 ちゅうかきゅうり みそ汁(さつまいも) バナナ	三温糖/かたくり粉/ご ま油/さつまいも/水稲 穀粒(精白米)	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/こまつな/ えのきたけ/きゅうり/バナ ナ	お茶 カレーおにぎり
8 水	鶏のマスタード煮 アスパラとツナのサラダ 中華風コンスープ みかんのかんづめ	じゃがいも/かたくり粉 /せんべい	鶏肉モモ/ツナフレーク /たまご/ジョア	玉葱/にんにく/トマト/ア スパラガス/にんじん/とう もろこし缶詰(ホム)/ねぎ/ チンゲンツァイ/温州蜜柑缶 詰(果肉)	ジョア おかし
9 木	ポークチャップ ブロッコリーソテー せんぎりキャベツ みそ汁(とうふ・わかめ) パイナップル	三温糖/プレミックス粉 (ホトケイ用)/大豆油	豚肉(薄切り)/ベーコ ン/木綿豆腐/わかめ/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	玉葱/ブロッコリー/キャベ ツ/パイナップル/バナナ	牛乳 バナナケーキ
10 金	焼そば 糸こんにゃくの炒り煮 きゅうりづけ みそ汁(だいこん、豆ふ) 清美オレンジ	糸こんにゃく/三温糖/ せんべい	まさば/焼き竹輪/木綿 豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	にんじん/きゅうり/だいこ ん/きよみ(砂じょう、生)	牛乳 おかし
11 土	ブロッコリーの Pasta はるやさいのスープ 甘夏	スパゲッティ/オリ ブ油/薄力粉/せんべい	ベーコン/牛乳200/ク リーム(乳脂肪)/牛乳	ブロッコリー/玉葱/にんに く/キャベツ/にんじん/と うもろこし缶詰(ホム)/トウ モウ	牛乳 おかし
13 月	とり肉とうずら卵のもの かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ) バナナ	三温糖/かたくり粉/ じゃがいも/マヨネーズ /さつまいも	鶏肉モモ/うずら卵(水煮 缶詰)/米みそ(淡色辛み そ)/牛乳	しょうが/にんじん/青ピー マン/赤ピーマン/ぶなしめ じ/日本かぼちゃ/きゅうり /サラダ菜/キャベツ/玉葱 /バナナ	牛乳 ゆでさつまいも
14 火	チキンカレー キャベツとコーンとえ パインのかんづめ	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/三温糖/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)/キャベツ/きゅうり/と うもろこし缶詰(ホム)/パイ ナップル(缶詰)	牛乳 おかし
15 水	とうふのまさごあげ カラフル和え みそ汁(なめこ・とうふ) セミノール	かたくり粉/大豆油/マ ヨネーズ(全卵型)	木綿豆腐/むきえび/鶏 ひき肉/ちりめん雑/た まご/蒸しかまぼこ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳 /魚肉ソーセージ	にんじん/水菜/たくあん/ きゅうり/なめこ/こねぎ/ セミノール	牛乳 ソーセージ

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 木	ほっけの煮つけ かむカムサラダ みにとまと きのこ汁 パイナップル	ごま油/三温糖/せんべ い	鶏ほっけ 小/するめ/ 木綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)/ジョア	ねぎ/切干しだいこん/にんじ ん/きゅうり/もやし/ミニト マト/えのきたけ/まいたけ/ 生しいたけ/パイナップル	ジョア おかし
17 金	豚こまの和風マーボー豆腐 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(とうふ・わかめ) 清美オレンジ	三温糖/ごま油/甘食パ ン	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)/わかめ/油揚げ/牛 乳	にんにく/ねぎ/ブロッコリー /きよみ(砂じょう、生)	牛乳 あましょくぼん
18 土	あんかけ焼きそば ふのりのスープ バナナ	蒸し中華めん/ごま油/ かたくり粉/せんべい	豚肉(薄切り)/むきえ び/うずら卵(水煮缶詰) /ふのり(素干し)/絹ご し豆腐/牛乳	もやし/玉葱/干し椎茸/さや えんどう/にんじん/はくさい /こねぎ/バナナ	牛乳 おかし
20 月	とり肉とごぼうの甘からに カリフラワーのおかか和え みそ汁(はくさい) 夏みかん缶	板こんにゃく/三温糖/ せんべい	鶏肉モモ/かつお節/生 揚げ/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/カリフラワー /はくさい/ねぎ/なつみかん (缶詰)	牛乳 おかし
21 火	ひきにくなっとう もやしのおひたし みそ汁(えのき・豆腐) もものかんづめ	大豆油/三温糖/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /かつお加工品(かつお 節)/木綿豆腐/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう /ブロッコリー/もやし/トウモ ロウ/えのきたけ/もも(缶詰果 肉)	牛乳 おかし
22 水	マーマレードチキン さつま芋と蓮根のサラダ キャロットスープ バナナ	さつまいも/有塩バター /薄力粉/水稲穀粒(精白 米)/三温糖	鶏肉モモ/牛乳200/ク リーム(乳脂肪)/牛乳/ きな粉(大豆)	マーマレード(低糖度)/れんこ ん/にんじん/サラダ菜/玉葱 /パセリ/バナナ	牛乳 きな粉おにぎり
23 木	鮭のみそマヨやき 春やさいの吉野煮 みそ汁(とうふ・わかめ) 清美オレンジ	マヨネーズ(全卵型)/せん べい	塩さけ 40g/米みそ(赤 色辛みそ)/鶏肉モモ/生 揚げ/木綿豆腐/わかめ /ジョア	玉葱/サラダ菜/にんじん/た けのこ(ゆで)/アスパラガス/ 干し椎茸/きよみ(砂じょう、 生)	ジョア おかし
24 金	いちご煮ご飯 キャベツハンバーグ わかめとコーンのサラダ みにとまと 人参グラッセ はんぺんスープ・メロン	水稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/大豆油/有塩 バター/じゃがいも/三 温糖/せんべい	合ひき肉/鶏ひき肉/牛 乳200/たまご/プロセス チーズ/わかめ/はんぺ ん/★ヨーグルト(全脂無 糖)	しそ葉/玉葱/キャベツ/きゅ うり/とうもろこし缶詰(ホム) /レタス/ミニトマト/にんじ ん/メロン(温室)/温州蜜柑缶 詰(果肉)	牛乳 フルーツヨーグルト おかし
25 土	バターコーンラーメン きゅうりとめかぶ和え セミノール	中華めん(生)/ごま油/ 有塩バター/せんべい	豚肉(薄切り)/めかぶ わかめ/牛乳	にんじん/ねぎ/ほうれんそう /はくさい/とうもろこし缶詰 (ホム)/きゅうり/セミノール	牛乳 おかし
27 月	肉じゃが グリーンナムル ほたてスープ パイナップル	大豆油/糸こんにゃく/ じゃがいも/三温糖/ご ま油/白ごま(いり)/食 パン(市販品)/マヨネー ズ	豚肉(薄切り)/ローズ ハム/ほたてがい貝柱、 水煮缶詰/わかめ/たま ご/牛乳/まぐろ缶詰(水 煮フレーク)	にんじん/玉葱/グリーンピース (冷凍)/ほうれんそう/しゅん ぎく/水菜/えのきたけ/ねぎ /パイナップル/きゅうり	牛乳 ツナサンド
28 火	きのこのハヤシさん サラスパサラダ 清美オレンジ	じゃがいも/大豆油/薄 力粉/サラダスパゲッ ティ/マヨネーズ(全卵 型)/せんべい	豚肉(薄切り)/クリー ム(乳脂肪)/粉チーズ/ ローズハム/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース (冷凍)/ぶなしめじ/エリンギ /きゅうり/とうもろこし缶詰 (ホム)/サラダ菜/きよみ(砂 じょう、生)	牛乳 おかし
29 水	赤魚のおろしに カラフル揚げ野菜 みそ汁(もやし・油あげ) バナナ	三温糖/せんべい	あかうお 60g/厚揚げ /油揚げ/米みそ(赤色辛 みそ)	だいこん/こねぎ/にんじん/ アスパラガス/赤ピーマン/黄 ピーマン/なす/もやし/バナ ナ/温州蜜柑50%果汁入り飲料	牛乳 オレンジジュース おかし
30 木	めんちかつ 竹輪と厚揚げの煮物 せんぎりキャベツ みそ汁(大根・油あげ) キウイフルーツ	じゃがいも/三温糖/せん べい	焼き竹輪/生揚げ/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)/キャベツ/だいこん /キウイフルーツ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	396 kcal	タンパク質	19.8 g
	脂 質	18.0 g	食塩相当量	2.6 g



こはん