

2023年 6月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			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		午後	
1	木	ゆかりごはん 納豆のまり揚げ ほうれん草の磯和え みそ汁（茄子、じゃが芋） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 じゃがいも、米粉	豚ひき肉 糸引き納豆 みそ 牛乳	えのきたけ、干しぶどう 乾しいたけ、かぼちゃ ほうれんそう ふりかけ ゆかり ねぎ、焼きのり にんじん、なす	ヨーグルト 麦茶		
15	金	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 春雨サラダ みそ汁（小松菜、玉ねぎ） 麦茶	調合油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 上白糖、マーマレードジャム マヨネーズ 蒸し中華めん	豚肉 ツフレク みそ 牛乳 ウインナーソーゼン	青ピーマン にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	せんべい 麦茶 牛乳 焼きそば 麦茶 牛乳		
3	土	キャベツのクリームスパゲティ トマトスープ 果物缶 麦茶	片栗粉 バター スパゲティ オリーブ油 じゃがいも パン	牛乳 ベーコン	果物缶 トマトジュース キャベツ たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳		
17	月	牛スタミナ丼 アスパラとトマトのサラダ わかめとコーンのスープ 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 マヨネーズ ごま油 アリンコガス、クッキー	牛肉 牛乳	ホムコン缶 トマト、たまねぎ かつわかめ アスパラガス ぶなしめじ にんじん、にら	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りプリン クッキー 麦茶、牛乳		
5	火	ごはん 鯖の夕焼けソース 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁（切干大根、ほうれん草） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 マヨネーズ、バター ホトケキヌカス粉	生揚げ みそ さわら きなこ 牛乳	切干大根 いんげん ほうれんそう にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 きなこマフィン 麦茶 牛乳		
6	水	ごはん 肉野菜炒め みそ汁（豆腐、なめこ） 果物（バナナ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 干しうどん	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	青ピーマン バナナ キャベツ にんじん、はくさい なめこ、かぼちゃ たまねぎ、ぶなしめじ	ビスケット 麦茶 牛乳 ほうとう風うどん 麦茶 牛乳		
7	木	ごはん 赤魚の煮つけ 小松菜と切干大根のごま酢和え みそ汁（さつま芋、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 さつま芋 パン	赤魚 みそ ホットクリーム 牛乳	切干大根 ぶなしめじ しょうが こまつな コブ	ヨーグルト 麦茶 ココアホイップパン 麦茶 牛乳		
8	金	ごはん 鶏のコンフレーク焼き チンゲン菜とツナのソテー みそ汁（白菜、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 マヨネーズ コンフレーク	鶏肉 ツナ缶 みそ 牛乳	チンゲン菜 りよくとうもやし はくさい にんじん うめびしお 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 おにぎり（梅） 麦茶 牛乳		
9	土	しょうゆラーメン ブロッコリーとトマトのサラダ 果物缶 麦茶	中華めん マヨネーズ ごま油 パン	豚肉 牛乳	ホムコン缶 ブロッコリー トマト 果物缶 ほうれんそう にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
10	月	デミハヤシライス 野菜のスープ（キャベツ、コーン、だいこん） 果物（メロン） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 バター、麩 グラニュー糖	豚肉 牛乳	野菜ジュース グリビース トマト、えのきたけ ホムコン缶 キャベツ だいこん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 麩ラスク 麦茶 牛乳		
12	火	ごはん 鮭の塩焼き 豆腐入りさっぱりサラダ みそ汁（里芋、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 ごま油 片栗粉、もち米	木綿豆腐 みそ さけ 豚ひき肉 牛乳	トマト ぶなしめじ きゅうり 乾しいたけ にんじん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳		
13	水	ごはん 鶏肉のみそ煮 南瓜のごま和え スープ（スナップえんどう、たまねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 オリーブ油	鶏肉 みそ 牛乳 めかじき	スナップえんどう たまねぎ しょうが かぼちゃ こねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 まぐろめし 麦茶 牛乳		
14	木	ごはん 揚身魚のあんかけ 甘酢キャベツ みそ汁（高野豆腐、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 食パン	高野豆腐 粹 みそ アヒルチキ 牛乳	青ピーマン キャベツ かつわかめ にんじん たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 チーズパン 麦茶 牛乳		
29	金	【お誕生日会】 ごはん ピザ風ハンバーグ ブロッコリーサラダ みそ汁（かぶ、長ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 トマト 上白糖 マヨネーズ パン粉、マヨネーズ ベアリアルツル	豚ひき肉 普通牛乳 アヒルチキ みそ ホットクリーム 牛乳	青ピーマン ブロッコリー、ねぎ 黄パプリカ にんじん たまねぎ かぶ、黄桃缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 クリームワッフル 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	485kcal	577kcal
たんぱく質	19.1g	23.0g
脂質	16.1g	17.9g