

2024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 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	土	和風スハゲティ スープ(じゃが芋、人参) 果物缶詰 麦茶	スハゲティ オリブ油 じゃがいも パン	アルキールフリーベーコン 牛乳	黄桃缶 しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ 焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
3	月	鶏照り焼き丼 コーンとスナックえんどうのソテー みそ汁(小松菜、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油、バター ホットケーキミックス粉	鶏肉 みそ 牛乳	ホールコーン缶 スナックえんどう にんじん たまねぎ こまつな、トマト きゅうり、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 トマトマフィン 麦茶 牛乳		
4	火	ごはん 鮭の若草焼き 南瓜のごま和え けんちん汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま ビーフン さといも 上白糖、ごま油	木綿豆腐 さけ 豚肉 牛乳	乾しいたけ ブロッコリー だいこん かぼちゃ 乾しいたけ キャベツ、にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 焼きビーフン 麦茶 牛乳		
5	水	ごはん 3色青椒肉絲 みそ汁(なめこ、わかめ) 果物(バナナ) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 調合油 餃子の皮	豚肉 みそ プロセスチーズ ロースハム 牛乳	黄ハブリカ 青ピーマン 赤ハブリカ ハナナ、たまねぎ かつわかめ なめこ、たけのこ	ビスケット 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳		
6	木	ごはん ホキのカレーかば焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(さつまいも、ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリブ油、ごま油 さつまいも、もち米	ホキ みそ 鶏肉 牛乳	ブロッコリー かつわかめ ねぎ にんじん 乾しいたけ	ヨーグルト 麦茶 かしわおこわ 麦茶 牛乳		
7	金	ごはん 鶏肉の南蛮漬 じゃがいもソテー みそ汁(もやし、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 ポテ 上白糖 オリブ油、クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	青ピーマン いんげん りょうとうもやし にんじん、寒天 たまねぎ りんごジュース、ぶどうジュース	せんべい 麦茶 牛乳 あじさいゼリー クラッカー 麦茶、牛乳		
8	土	ほうとう風うどん 小松菜とベーコンのソテー 果物缶詰 麦茶	平しうどん オリブ油 パン	豚肉 油揚げ アルキールフリーベーコン 牛乳	黄桃缶 ぶなしめじ にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ、えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
10	月	ハヤシライス グリーンサラダ 果物(パインアップル) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリブ油 マカロニ	豚肉 きなこ 牛乳	グリーンピース パインアップル セロリ キャベツ たまねぎ きゅうり、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 きなごまカロニ 麦茶 牛乳		
11	火	ごはん いわしの梅煮 らっきょうサラダ みそ汁(茄子、人参) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノエッグマヨネーズ 白ごま 片栗粉、ごま油 小麦粉、じゃが芋	みそ まいわし さき身 豚ひき肉 納豆 牛乳	らっきょう かつわかめ にんじん なす ごぼう、ねぎ きゅうり、梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 納豆チヂミ 麦茶 牛乳		
12	水	ごはん しゅうまい風 ブロッコリーの和風サラダ みそ汁(南瓜、しめじ) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 しゅうまいの皮 ごま油 中華めん	豚ひき肉 みそ 豚肉 牛乳	赤ハブリカ グリーンピース 乾しいたけ ブロッコリー、チンゲンサイ ぶなしめじ、ホールコーン缶 たまねぎ、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 しょうゆラーメン 麦茶 牛乳		
13	木	ごはん かじきの磯辺揚げ 千草煮 みそ汁(キャベツ、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖	油揚げ めかじき みそ かつお節 牛乳	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ あおのり 焼きのり	ヨーグルト 麦茶 おにぎり(おなか) 麦茶 牛乳		
14	金	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 小松菜と切干大根のごま酢和え みそ汁(もやし、ニラ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま さといも 上白糖 たい焼き	鶏肉 みそ 牛乳	切干大根 いんげん りょうとうもやし にんじん にら こまつな	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳		
15	土	焼きそば スープ(コーン、チンゲン菜) 果物缶詰 麦茶	調合油 蒸し中華めん オリブ油 パン	豚肉 かつお節 牛乳	黄桃缶 ホールコーン缶 チンゲンサイ キャベツ りょうとうもやし たまねぎ、あおのり	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
28	金	【お誕生日会】 サンドイッチ(ツナ&あんずジャム) ブロッコリーとウィンナーのソテー コーンスープ 麦茶	食パン ノエッグマヨネーズ オリブ油 あんずジャム プリン	牛乳 ツナフレーク ウィンナーソーセージ ホイップクリーム 牛乳	赤ハブリカ ホールコーン缶 ブロッコリー グリーンコーン缶 きゅうり もも缶、みかん缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 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	486 kcal	575 kcal
たんぱく質	18.7 g	22.3 g
脂質	15.9 g	17.6 g