



6月献立表



令和3年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜としらすの梅和え バイナップル 麦茶	あじさいゼリー 麦茶	鶏肉 しらす干し クリーム	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	りんご 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 ねりうめ バイナップル ぶどうジュース アガー りんごジュース
2 水	りんご 麦茶	ご飯 車麩のチャンプルー 白菜のマリネサラダ バナナ 麦茶	中華風カステラ ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり ハセリ バナナ
3 木	りんご 麦茶	【虫歯予防週間】雑穀ご飯 ごぼうのかき揚げ 切干大根の和え物 チーズ 麦茶	シュガーパイ リンゴジュース	かつお節 チーズ 鶏卵 牛乳	米 雑穀 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 バイシート グラニュー糖	りんご 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 しめじ 小松菜 りんごジュース
4 金	りんご 麦茶	【芒種】野菜畑ちらし寿司 炒り鶏 オレンジ 麦茶	莓ジャムサンド ヨーグルト 麦茶	ツナ 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ キャノーラ油 食パン いちごジャム	りんご トマト缶 きゅうり トマト 大根 人参 さやいんげん オレンジ
5 土		きつねうどん キャベツとコーンのサラダ チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 長ねぎ キャベツ コーン トマト りんご ジュース
7 月	バナナ 麦茶	麦ご飯 たらのねぎ味噌焼き ほうれん草のごま和え りんご 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	まだら 味噌 ヨーグルト	米 押し麦 砂糖 ごま バウムクーヘン	バナナ 長ねぎ ほうれん草 白菜 人参 りんご
8 火	りんご 麦茶	わかめご飯 ちくわのカレー天ぷら ほうれん草のマヨサラダ バイナップル 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	焼き竹輪 鶏肉	米 薄力粉 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	りんご わかめご飯の素 もやし ほうれん草 バイナップル りんごジュース アガー
9 水	りんご 麦茶	ご飯 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ バナナ 麦茶	レーズンマフィン ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 さつま芋 片栗粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり バナナ レーズン
10 木	りんご 麦茶	スパゲティーナボリタン ミルクスープ 南瓜サラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 リンゴジュース	ウインナー 牛乳 スキムミルク チーズ きな粉	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	りんご 玉ねぎ ビーマン コーン しめじ 南瓜 きゅうり レーズン りんごジュース
11 金	りんご 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー キャベツのマヨサラダ オレンジ 麦茶	ピザトースト ヨーグルト 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 食パン 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ハセリ オレンジ ビーマン
12 土		和風スパゲティ なめたけ和え チーズ バナナ 麦茶	クラッカー 麦茶	ツナ チーズ	スパゲティ キャノーラ油 クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 白菜 小松菜 人参 なめ茸 バナナ
14 月	バナナ 麦茶	ご飯 鮭のごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鮭 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 ごま せんべい	バナナ 白菜 人参 わかめ りんご
15 火	りんご 麦茶	ご飯 中華煮 ビーフンサラダ バイナップル 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	豚肉	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖	りんご 白菜 チンゲン菜 人参 キャベツ コーン バイナップル 黄桃缶 アガー
16 水	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のコーンフレック焼き さつま芋のフレンチサラダ メロン 麦茶	ヨーグルトパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレック さつま芋 キャノーラ油 砂糖 強力粉	りんご きゅうり レーズン ハセリ メロン
17 木	りんご 麦茶	肉野菜うどん わかめサラダ バナナ チーズ 麦茶	フライドポテト リンゴジュース	豚肉 鶏肉 チーズ	うどん 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま じゃが芋	りんご キャベツ 人参 干しいたけ 長ねぎ 豆腐 小松菜 もやし きゅうり わかめ バナナ ハセリ りんごジュース
18 金	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜としらすの梅和え オレンジ 麦茶	シュガートースト ヨーグルト 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	りんご 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 ねりうめ オレンジ
19 土		きつねうどん キャベツとコーンのサラダ チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 長ねぎ キャベツ コーン トマト りんご ジュース
21 月	バナナ 麦茶	【夏至】あじと生薑の混ぜご飯 鶏肉の塩焼き 夏野菜のサラダ りんご 麦茶	ビスケット ヨーグルト 麦茶	あじ 鶏肉 ヨーグルト	米 ごま じゃが芋 ビスケット 砂糖	バナナ しょうが きゅうり 南瓜 ズッキーニ りんご
22 火	りんご 麦茶	お野菜パン オムレツマトソースがけ 野菜ソテー バイナップル 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	鶏卵 牛乳 チーズ	野菜パン キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 トマト缶 ハセリ キャベツ チンゲン菜 パプリカ バイナップル オレンジジュース アガー
23 水	りんご 麦茶	ご飯 車麩のチャンプルー 白菜のマリネサラダ バナナ 麦茶	ココアクッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり ハセリ バナナ
24 木	りんご 麦茶	塩焼きそば 中華スープ 南瓜サラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ マシュマロ クラッカー	りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり えのき茸 長ねぎ わかめ 南瓜 きゅうり レーズン りんごジュース
25 金	りんご 麦茶	わかめご飯 ちくわのカレー天ぷら ほうれん草のマヨサラダ オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン ヨーグルト 麦茶	焼き竹輪 鶏肉 ヨーグルト	米 薄力粉 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 さつま芋	りんご わかめご飯の素 もやし ほうれん草 人参 オレンジ
26 土		和風スパゲティ なめたけ和え チーズ バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	ツナ チーズ	スパゲティ キャノーラ油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 白菜 小松菜 人参 なめ茸 バナナ
28 月	バナナ 麦茶	麦ご飯 たらのねぎ味噌焼き ほうれん草のごま和え りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	まだら 味噌 ヨーグルト	米 押し麦 砂糖 ごま せんべい	バナナ 長ねぎ ほうれん草 白菜 人参 りんご
29 火	りんご 麦茶	ご飯 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 木綿豆腐	米 さつま芋 片栗粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり バイナップル ぶどうジュース アガー
30 水	りんご 麦茶	ご飯 中華煮 ビーフンサラダ バナナ 麦茶	コーンフレッククッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 無塩バター 薄力粉 コーンフレック	りんご 白菜 チンゲン菜 人参 キャベツ コーン バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 標 量	475	17.8	13.2	225	1.5
児 平 均 量	482	17.8	13.2	225	1.5