



6月献立表



令和4年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をくくる 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 水	ご飯 鶏肉のコンフレック焼き ブロッコリーのソテー パナナ 麦茶 ヨーグルト	キューブクッキー かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 煮干し 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コンフレック キャノーラ油 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター	ブロッコリー 玉ねぎ しめじ パプリカ パナナ
2 木	ミートスパゲティ ミルクスープ 海藻サラダ チーズ 麦茶	バター醤油ポップコーン かじり干し リンゴジュース	豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ポップコーン 無塩バター	玉ねぎ コーン キャベツ わかめ りんごジュース
3 金	ご飯 肉豆腐 小松菜としらすの梅和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	セサミトースト かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 しらす干し ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 食パン 無塩バター ごま グラニュー糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ わりうめ オレンジ
4 土	肉野菜うどん 夏野菜のペイクドサラダ チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 スズキニ オレンジ
6 月	【芒種】 野菜畑ちらし寿司 炒り鶏 メロン 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	ツナ 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ キャノーラ油 ビスケット	きゅうり トマト 大根 人参 さやいんげん メロン
7 火	【虫歯予防週間】 雑穀ご飯 ごぼうのかき揚げ 切干大根とちくわの和え物 パインアップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	しらす干し 焼き竹輪 かつお節 煮干し	米 雑穀 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 しめじ 小松菜 パインアップル 黄桃缶 アガー
8 水	わかめご飯 具だくさん 玉子焼き かぼちゃの煮物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	中華風カステラ かじり干し 牛乳	鶏卵 豚肉 ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 グリーンピース 南瓜 パナナ
9 木	焼きうどん すまし汁 もやしのサラダ チーズ 麦茶	フライドポテト かじり干し リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 煮干し	うどん キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 たら 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ もやし 小松菜 パセリ りんごジュース
10 金	ご飯 たらの香り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	まだら 納豆 ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 ごま 砂糖 フルーツパン	しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり オレンジ
11 土	焼きそば ブロッコリーともやしのマヨ和え チーズ パナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華種 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり ブロッコリー もやし パナナ
13 月	ご飯 鶏肉のごま風味焼き なめたけ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 ごま 砂糖 せんべい	キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 りんご
14 火	中華丼 ピーマンサラダ パインアップル 麦茶	あじさいゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 クリーム 煮干し	米 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖	白菜 チンゲン菜 人参 もやし きゅうり コーン パインアップル ぶどうジュース アガー りんごジュース
15 水	ご飯 車輪のチャンプルー ナムル パナナ 麦茶 ヨーグルト	レーズンマフィン かじり干し 牛乳	豚肉 しらす干し かつお節 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 車輪 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 もやし パナナ レーズン
16 木	ミートスパゲティ ミルクスープ 海藻サラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー かじり干し リンゴジュース	豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 ごま油 クラッカー マシュマロ	玉ねぎ コーン キャベツ わかめ りんごジュース
17 金	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ブルーベリーサンド かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 食パン ブルーベリージャム	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ
18 土	肉野菜うどん 夏野菜のペイクドサラダ チーズ オレンジ 麦茶	せんべい かじり干し 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 スズキニ オレンジ
20 月	ご飯 鮭のごま照り焼き 高野豆腐と大根の煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	クラッカー かじり干し 麦茶	鮭 高野豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま クラッカー	大根 人参 干しいたけ グリーンピース りんご
21 火	【夏至】 あじと生姜の混ぜご飯 鶏肉の塩焼き 白菜とオクラのおかか和え パインアップル 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	あじ 鶏肉 かつお節 煮干し	米 ごま 砂糖	しょうが きゅうり 白菜 オクラ 人参 パインアップル オレンジジュース アガー
22 水	ご飯 肉豆腐 小松菜としらすの梅和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	大学芋 かじり干し 牛乳	豚肉 木綿豆腐 しらす干し ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 砂糖 さつま芋 キャノーラ油 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ わりうめ パナナ
23 木	焼きうどん すまし汁 もやしのサラダ チーズ 麦茶	シュガーバイ かじり干し リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 鶏卵 牛乳 煮干し	うどん キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パイシート グラニュー糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 たら 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ もやし 小松菜 りんごジュース
24 金	ご飯 鶏肉のコンフレック焼き ブロッコリーのソテー オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ココア蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ コンフレック キャノーラ油 砂糖 薄力粉	ブロッコリー 玉ねぎ しめじ パプリカ オレンジ
25 土	焼きそば ブロッコリーともやしのマヨ和え チーズ パナナ 麦茶	ウエハース 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華種 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり ブロッコリー もやし パナナ
27 月	ご飯 鶏肉のごま風味焼き なめたけ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 ごま 砂糖 バウムクーヘン	キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 りんご
28 火	お野菜パン コロッケ 小松菜とコーンのソテー パインアップル 麦茶	水信玄餅 かじり干し 麦茶	しらす干し きな粉 煮干し	野菜パン コロッケ キャノーラ油 片栗粉 グラニュー糖 黒みつクロップ	小松菜 もやし コーン パインアップル アガー
29 水	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	バナナケーキ かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パプリカ パナナ
30 木	ミートスパゲティ ミルクスープ 海藻サラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 かじり干し リンゴジュース	豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ きな粉 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 ごま油 マカロニ	玉ねぎ コーン キャベツ わかめ りんごジュース

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	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	559	19.6	16.1	262	1.5
児 平 均 量	566	20.2	16.6	259	1.5