



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
	昼食	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	ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜とらすの梅和え バイナップル 麦茶	鶏肉 しらす干し クリーム 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	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	ご飯 車麩のチャンプルー 白菜のマリネサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり バセリ パナナ
3 木	【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 かじり干し リンゴジュース	かつお節 チーズ 鶏卵 牛乳 煮干し	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
4 金	【芒種】野菜畑ちらし寿司 炒り鶏 オレンジ 麦茶 ヨーグルト	苺ジャムサンド 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 食パン いちごジャム
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
7 月	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 ヨーグルト	パームクーヘン かじり干し 麦茶	まだら 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 押し麦 砂糖 ごま パウムクーヘン
8 火	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 かじり干し 麦茶	焼き竹輪 鶏肉 煮干し	米 薄力粉 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖
9 水	ご飯 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ 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 木綿豆腐 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉
10 木	スバゲティーナポリタン ミルクスープ 南瓜サラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 かじり干し 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 煮干し	スバゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ
11 金	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 ヨーグルト	ピザトースト かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト ロースハム チーズ 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 食パン
12 土	和風スバゲティ なめたけ和え チーズ パナナ 麦茶	クラッカー 麦茶	ツナ チーズ	スバゲティ キャノーラ油 クラッカー
14 月	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 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鮭 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま せんべい
15 火	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 かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖
16 水	ご飯 鶏肉のコンフレック焼き さつま芋のフレンチサラダ メロン 麦茶 ヨーグルト	ヨーグルトパン かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コンフレック さつま芋 キャノーラ油 砂糖 強力粉
17 木	肉野菜うどん わかめサラダ パナナ 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 鶏肉 チーズ 煮干し	うどん 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま じゃが芋
18 金	ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜とらすの梅和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	シュガートースト かじり干し 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト 煮干し	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
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
21 月	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 鶏肉の塩焼き 夏野菜のサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	あじ 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 ごま じゃが芋 砂糖 ビスケット
22 火	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 かじり干し 麦茶	鶏卵 牛乳 チーズ 煮干し	野菜パン キャノーラ油 砂糖
23 水	ご飯 車麩のチャンプルー 白菜のマリネサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	ココアクッキー かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉
24 木	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 かじり干し リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 煮干し	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
25 金	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 ヨーグルト	さつま芋蒸しパン かじり干し 麦茶	焼き竹輪 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	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
26 土	和風スバゲティ なめたけ和え チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	ツナ チーズ	スバゲティ キャノーラ油 せんべい
28 月	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 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	まだら 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 押し麦 砂糖 ごま せんべい
29 火	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 かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖
30 水	ご飯 中華煮 ビーフンサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	コンフレッククッキー かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 無塩バター 薄力粉 コンフレック

☆ 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	585	18.5	16.2	270	1.6
児 平 均 量	595	19.4	16.4	270	1.6