

献立表

＜ 以上児 ＞

2022年06月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 水	五目寿司、ごまポテト、豚汁	547 19.4 14.0 1.7	○クリームパン、七分つき米、じゃがいも、三温糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	ミルク、クリームパン
02 木	ご飯、豚肉の柳川風煮物、三色ナムル、味噌汁	540 20.6 17.4 1.5	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、油、ごま油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、○卵、○プロセスチーズ、○バター、みそ、かつお節	にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、○コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酢	ミルク、チーズとコーンのマフィン
03 金	パン、ポークビーンズ、フレンチサラダ、わかめともやしのスープ、メロン	509 19.6 15.6 1.4	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、○押麦、三温糖、油、○ごま	○さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、大豆(乾)	メロン、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、もやし、だいこん、りんご、こまつな、生わかめ	ケチャップ、酢、ウスターソース、中華あじ、食塩	鮭おにぎり、ウエハース
06 月	ご飯、親子煮、納豆和え、味噌汁	511 23.4 12.1 1.9	七分つき米、○スパゲティ、じゃがいも、押麦、三温糖、○ごま油、油	○ツナ缶、納豆、鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、○こまつな、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、かぶ・葉、こんぶ(だし用)、○にんにく	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、○中華あじ	ミルク、ツナと小松菜の Pasta
07 火	パン、マーボー豆腐、ポテトサラダ、ペーコンとキャベツのスープ、メロン	518 17.3 16.7 1.8	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、片栗粉、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ペーコン、ハム、みそ、○かつお節	メロン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、りんご、しいたけ、万能ねぎ、えのきたけ、○うめ干し、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	梅おかかおにぎり、ウエハース
08 水	ご飯、魚の西京焼き、三色ごま和え、けんちん汁	486 21.7 15.2 1.5	七分つき米、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、ごま油	○牛乳、さわら、○卵、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	プリン、クラッカー
09 木	カレーピラフ、さつま芋サラダ、春雨スープ、ヨーグルト	546 18.0 11.5 0.8	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦	森永おいしいカルシウムヨーグルト、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、バター	○とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、キャベツ、しいたけ	中華あじ、食塩、カレー粉	とうもろこし
10 金	ご飯、オムレツ、ほうれん草のポテト和え、すまし汁、メロン	560 19.2 19.4 1.4	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、油	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、○バター、○卵、○脱脂粉乳、かつお節	メロン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、しめじ、ピーマン、キャベツ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク、パウンドケーキ
11 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
13 月	きんぴら混ぜご飯、さつま芋のごま和え、味噌汁	477 14.2 10.9 1.6	七分つき米、さつまいも、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、ごま油	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、卵、みそ、かつお節	○みかん缶、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、だいこん、こまつな、キャベツ、さやえんどう、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	豆乳寒天、せんべい
14 火	パン、洋風炒りたまご、マセドアンサラダ、チキンスープ、メロン	515 18.4 20.3 1.7	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、○マヨネーズ、マヨネーズ、○押麦、油	木綿豆腐、○ツナ缶、卵、ウインナー、鶏もも肉、プロセスチーズ	メロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、しめじ、キャベツ、万能ねぎ、○塩こんぶ	中濃ソース、中華あじ、食塩	ツナマヨおにぎり
15 水	ご飯、とり天、千草和え、味噌汁、メロン	539 30.7 11.7 1.5	七分つき米、○食パン、油、片栗粉、小麦粉、○三温糖、押麦、ごま油	鶏ささ身、○牛乳、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、卵、油揚げ、みそ、かつお節	メロン、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	ミルク、フレンチトースト
16 木	ご飯、ひじきの炒め煮、ごま和え、かき玉汁	513 20.5 12.9 1.2	七分つき米、三温糖、押麦、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、卵、さつま揚げ、かつお節	○とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース、こまつな、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	とうもろこし
17 金	パン、鮭のポテト焼き、華風サラダ、トマトと卵のスープ、メロン	471 25.0 14.7 1.5	○焼きそばめん、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○油、三温糖、ごま油	さけ、○脱脂粉乳、○豚肉(肩ロース)、卵、ハム、○かつお節	メロン、○キャベツ、トマト、キャベツ、みかん缶、○たまねぎ、たまねぎ、○にんじん、きゅうり、ほうれんそう、パセリ	○ウスターソース、酢、中華あじ、食塩	ミルク、焼きそば
18 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
20 月	カレーライス、卵サラダ、バナナ	499 10.3 12.1 1.2	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、押麦、油	豚肉(肩ロース)、卵、ハム	バナナ、○りんごジュース、○ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、りんご、グリーンピース、○かんでん、にんにく	カレールー	あじさいゼリー、クラッカー
21 火	パン、厚揚げのコロコロマーボー、かぼちゃサラダ、キャベツとウインナーのスープ、メロン	468 18.9 20.6 1.8	○じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○バター、ウインナー、ハム	メロン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、だいこん、えのきたけ、グリーンピース	しょうゆ、酒、中華あじ、○食塩、食塩	ミルク、じゃがバター
22 水	ご飯、豆腐の落とし揚げ、錦和え、味噌汁	486 18.3 17.6 2.0	○ゆでうどん、七分つき米、油、片栗粉、○マヨネーズ、押麦、三温糖	木綿豆腐、○ツナ缶、卵、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節	にんじん、○キャベツ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、こまつな、○コーン(冷凍)、エリンギ、万能ねぎ、○リーフレタス、ひじき、○にんじん、○レッドキャベツ、○サニーレタス、こんぶ(だし用)	○かつおだし汁、酒、しょうゆ、○本みりん、○しょうゆ、酢、食塩	冷やしうどん
23 木	ご飯、魚のカレー焼き、やっこサラダ中華風、味噌汁	551 23.0 17.7 2.0	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、三温糖、ごま油、○ドーナツ	たら、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、ハム、かつお節	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	ミルク、ドーナツ
24 金	パン、レバーのごまソースからめ、もやしの中華サラダ、おくらスープ、メロン	531 18.6 14.1 1.6	ロールパン、じゃがいも、○もち米、○七分つき米、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油	豚レバー、木綿豆腐、卵、ツナ缶、○あずき(乾)	メロン、たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、だいこん、オクラ、えのきたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酢、酒、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり、ウエハース
25 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
27 月	ご飯、肉じゃが、フレーク和え、すまし汁	512 17.9 11.7 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○油、押麦、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、○卵、ツナ缶、かつお節	にんじん、○もも缶、たまねぎ、キャベツ、しらたき、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	ミルク、桃の蒸しパン
28 火	パン、魚のオリーブ焼き、スパゲティサラダ、さつまいもスープ、メロン	460 19.2 17.6 1.0	ロールパン、さつまいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	○ピザダスプレーンヨーグルト加糖、さわら、鶏もも肉、ハム	メロン、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁、パセリ、にんにく	中華あじ、食塩	ヨーグルト、せんべい
29 水	ご飯、五目煮、南瓜のごま和え、味噌汁	548 23.0 15.6 1.6	七分つき米、○食パン、○マーガリン、○マヨネーズ、三温糖、押麦、ごま	木綿豆腐、○卵、鶏もも肉、○脱脂粉乳、だいず(乾)、油揚げ、みそ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、○キャベツ、ごぼう、れんこん、糸こんにゃく、しいたけ、きゅうり、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)、みついしこんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ミルク、サンドイッチ
30 木	そばろご飯、キャベツの胡麻マヨネーズ和え、味噌汁、メロン	511 16.6 10.3 1.7	七分つき米、○小麦粉、さつまいも、○白玉粉、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、○三温糖	○ゆであずき缶、卵、ツナ缶、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節	メロン、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、○食塩	水無月、せんべい