

献立表

＜ 未満児 ＞

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	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	(516) (18.7) (16.8) (2.1)	七分つき米、じゃがいも、三温糖、ごま油、ごま、○食パン、○マヨネーズ	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、○ハム、○スライスチーズ	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	ポーロ	ミルク、ハムチーズサンド
02 木	ご飯、豚肉の柳川風煮物、三色ナムル、味噌汁	(464) (17.3) (16.2) (1.3)	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	ウエハース	ミルク、チーズとコーンのマフィン
03 金	ご飯、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	(508.0) (19.1) (17.3) (1.3)	○七分つき米、じゃがいも、○押麦、三温糖、油、○ごま、七分つき米	○さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、大豆(乾)、◎調製豆乳、○ウインナー	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	豆乳	鮭おにぎり、ウインナー
06 月	ご飯、親子煮、納豆和え、味噌汁	(475) (18.5) (9.8) (1.6)	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、○ごま油、油、○七分つき米	○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、◎バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、○中華あじ	バナナ	ミルク、ツナライス
07 火	ご飯、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	(508) (15.2) (17.6) (1.6)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、片栗粉、三温糖、ごま油、七分つき米	木綿豆腐、豚ひき肉、ペーコン、ハム、みそ、○かつお節、○ウインナー	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	ウエハース	梅おかかおにぎり、ウインナー
08 水	ご飯、魚の西京焼き、三色ごま和え、けんちん汁	(430) (19.7) (15.3) (1.3)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	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	(483) (15.1) (10.7) (0.7)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、バター、ヨーグルト(無糖)	◎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	ポーロ	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	(480) (16.2) (17.7) (1.1)	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	ウエハース	ミルク、パウンドケーキ
11 土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーロ	ビスケット、りんごジュース
13 月	きんぴら混ぜご飯、さつま芋のごま和え、味噌汁	(440) (12.0) (10.4) (1.3)	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)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒	バナナ	豆乳寒天、クラッカー
14 火	ご飯、洋風炒りたまご、マセドアンサラダ、チキンスープ、メロン	(471) (13.8) (13.9) (1.1)	○七分つき米、じゃがいも、○マヨネーズ、マヨネーズ、○押麦、油、七分つき米	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	ポーロ	ツナマヨおにぎり
15 水	ご飯、とり天、千草和え、味噌汁	(480) (28.3) (12.7) (1.3)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	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	(449) (16.7) (10.4) (1.0)	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)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	バナナ	とうもろこし
17 金	ご飯、鮭のポテト焼き、華風サラダ、トマトと卵のスープ、メロン	(464) (21.4) (11.9) (1.0)	じゃがいも、マヨネーズ、○油、三温糖、ごま油、○七分つき米、七分つき米	さけ、○脱脂粉乳、○豚肉(肩ロース)、卵、ハム、○かつお節、◎調製豆乳	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	豆乳	ミルク、混ぜご飯
18 土	(希望保育) お弁当持参	143.6 (0.8) (2.0) (0.1)					ポーロ	おやさいせんべい、りんごジュース
20 月	カレーライス、卵サラダ、バナナ	(446) (8.5) (10.0) (1.0)	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	ポーロ	あじさいゼリー、クラッカー
21 火	ご飯、厚揚げのコロコロマーボ、かぼちゃサラダ、キャベツとウインナーのスープ、メロン	(453) (17.3) (17.0) (1.3)	○じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油、七分つき米	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○バター、ウインナー、ハム、◎調製豆乳	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	豆乳	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	(482) (14.5) (12.3) (1.2)	七分つき米、油、片栗粉、押麦、三温糖、○さつまいも	木綿豆腐、卵、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、ハム、かつお節、○調製豆乳	にんじん、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、こまつな、エリンギ、万能ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、◎バナナ	酒、しょうゆ、酢、食塩	バナナ	蒸し芋、豆乳
23 木	ご飯、魚のカレー焼き、やっこサラダ中華風、味噌汁	(451) (21.7) (13.2) (1.8)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、三温糖、ごま油、○食パン、○マーガリン	たら、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、ハム、かつお節、◎調製豆乳	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)、○いちごジャム	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	豆乳	ミルク、いちごジャムサンド
24 金	ご飯、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	(494) (16.0) (13.7) (1.5)	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、七分つき米	豚レバー、木綿豆腐、卵、ツナ缶、○あずき(乾)、○ウインナー	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	せんべい	赤飯おにぎり、ウインナー
25 土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーロ	ビスケット、りんごジュース
27 月	ご飯、肉じゃが、フランク和え、すまし汁	(455) (15.3) (9.4) (1.2)	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)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	バナナ	ミルク、桃の蒸しパン
28 火	ご飯、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	(442) (17.0) (13.6) (0.6)	さつまいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、七分つき米、○三温糖	さわら、鶏もも肉、ハム、◎調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)	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、○バナナ	中華あじ、食塩	豆乳	ヨーグルト、バナナ
29 水	ご飯、五目煮豆、南瓜のごま和え、味噌汁	(466) (18.9) (12.5) (1.3)	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	ポーロ	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	(491) (15.3) (14.9) (1.5)	七分つき米、さつまいも、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、○三温糖、○油、○米粉	卵、ツナ缶、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節、◎調製豆乳	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)、◎バナナ	しょうゆ、酒	せんべい	バナナ米粉蒸しパン、豆乳