

献立表



気温・湿度共に高く、ジメジメしたこの時期は体力や食欲が低下しやすくなります。今月は、梅雨を楽しく目からも食欲をそそるような献立を取り入れました。また、食中毒になりやすい時期です。衛生面に十分注意しながら安全な給食を提供していきたいと思ひます。



2021年06月

※献立レシピはいつでも差し上げられますので声をかけて下さい。太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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 火	御飯 酢豚 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(豆腐・わかめ)、麦茶	506.5(489.5) 15.0(13.0) 12.4(10.2)	米、油、三温糖、片栗粉 ごま油、麦茶	豚肉、木綿豆腐 米みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、もも缶 みかん缶、パイン缶 にんじん、緑豆もやし ピーマン、たけのこ しいたけ、しょうが、ブルー ンかんてん、乾燥わかめ	しょうゆ、ケチャップ 酒、酢	ブルー ン	フルーツ寒 麦茶	衣替え
02 水	麦御飯 厚揚げの味噌炒め キャベツのナムル風サラダ すまし汁(あおさのり・麩)、麦茶	445.3(417.8) 13.5(15.4) 13.0(15.6)	じゃがいも、米、片栗粉 押麦、油、三温糖、上白糖 ごま、ごま油、麦茶	生揚げ、米みそ かにかまぼこ(アラスカ) 豚ひき肉 牛乳、チーズ	キャベツ、たまねぎ にんじん わかめ、あおさ	しょうゆ、本みりん 酢、食塩	ベビーチーズ	じゃが芋もち 麦茶	防犯訓練
03 木	ソースカツ丼 きゅうりとふの酢の物 味噌汁(たまねぎ・人参)、麦茶	596.2(471.0) 29.6(23.2) 16.4(13.0)	米、パン粉、油 マヨネーズ、三温糖 小麦粉、焼ふ、麦茶	豚肉、チーズ、米みそ じゃこ、かつお節	きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん あさつき、わかめ、だいこん	ウスターソース、酢 中濃ソース、しょうゆ ケチャップ、食塩、白こしょう	茹大根	カルシウムせんべい 麦茶	
04 金	食パン 鶏肉のさっぱり焼き グラタン 洋風スープ、麦茶	657.8(540.6) 26.1(23.0) 18.2(15.8)	食パン、米、じゃがいも マカロニ、三温糖 小麦粉、パン粉、麦茶	鶏もも、牛乳、豚ひき肉 バター、かつお節、豆乳	レタス、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム しょうが、焼きのり、にんじん	しょうゆ、酢、ケチャップ みりん、酒、食塩	豆乳	おかかおにぎり 麦茶	諸費納入日
05 土	たぬきうどん キウイフルーツ 麦茶	221.3(182.3) 7.0(5.8) 1.1(0.9)	ゆでうどん、麦茶	なると、かつお節	キウイフルーツ こまつな、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、みりん			
07 月	御飯(雑穀入り) 煮魚 おからサラダ 味噌汁(えのき・玉ねぎ)、麦茶	475.8(441.4) 18.7(18.3) 13.0(14.2)	じゃがいも、米 マヨネーズ、三温糖 片栗粉、雑穀、麦茶	かじき、おから、米みそ 豆乳、ハム、かつお節 牛乳	にんじん、きゅうり たまねぎ、えのきたけ しょうが、りしりこんぶ	しょうゆ、酒、みりん	牛乳	蒸しじゃがいも 麦茶	
08 火	ニラ豚チャーハン チョレギサラダ ワンタンスープ、麦茶	514.3(447.5) 14.5(12.0) 20.3(16.3)	米、スパゲティ 油、ごま油、ワタンの皮 ごま、オリーブ油、麦茶	豚ひき肉、ベーコン 豚肉	レタス、きゅうり、ねぎ にんじん、にら、万能ねぎ もやし、そらまめ、たまねぎ コーン缶、しょうが、焼きのり にんにく、ブルー ン	しょうゆ、酢、食塩 中華だしの素 おろしにんにく	ブルー ン	そら豆の スパゲッティ 麦茶	
09 水	麦御飯 回鍋肉 ジャーマンポテト 小松菜のスープ、麦茶	607.6(493.8) 13.1(11.2) 26.3(21.8)	じゃがいも、米、押麦 三温糖、オリーブ油 麦茶	牛乳、豚肉、ベーコン 米みそ、バター	キャベツ、たまねぎ いんげん、こまつな ピーマン、にんじん しめじ、しいたけ、パセリ きゅうり	酒、しょうゆ、白こしょう 食塩	きゅうり漬け	たい焼き 牛乳	体操教室
10 木	御飯 チーズハンバーグ シルバーサラダ 野菜スープ、麦茶	594.4(526.0) 18.1(17.8) 24.1(21.1)	米、マヨネーズ、はるさめ 上白糖、パン粉、ざらめ糖 麦茶	豚ひき肉、ヨーグルト ハム、ゼラチン、豆乳	ぶどう天然果汁 たまねぎ、キャベツ きゅうり、レタス にんじん	ケチャップ ウスターソース、食塩 和風だしの素	豆乳	あじさいゼリー 麦茶	
11 金	わかめうどん かき揚げ ちくわ磯辺揚げ 飲むヨーグルト	617.5(518.2) 19.5(15.7) 8.2(6.4)	ゆでうどん、米、小麦粉 さつまいも、油、三温糖 じゃがいも、麦茶	ちくわ、なると 油揚げ、干しえび かつお節	こまつな、にんじん たまねぎ、切り干しだいこん わかめ、あおのり	めんつゆ、しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	蒸しじゃがいも	切干大根の 炊き込みおにぎり 麦茶	
12 土	焼きそば オレンジ 麦茶	291.9(227.7) 10.3(8.1) 7.7(6.0)	じゃがいも、油、麦茶	豚肉	オレンジ、キャベツ 大豆もやし、あおのり				
14 月	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 五目豆煮 ウインナースープ、麦茶	617.9(497.2) 28.5(23.7) 27.3(23.1)	米、小麦粉、上白糖 じゃがいも、マヨネーズ 油、三温糖、片栗粉 麦茶	牛乳、たら、だいず ちくわ、バター、卵 ウインナー	たまねぎ、キャベツ、ごぼう にんじん、パセリ、きゅうり	しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素、食塩 白こしょう	きゅうり漬け	人参クッキー 牛乳	
15 火	ロールパン 鶏肉のガーリックチーズパン粉焼き フレンチスパサラダ ミネストローネ、麦茶	574.7(480.2) 23.0(20.9) 22.7(19.2)	ロールパン、米、じゃがいも サラダ用スパゲティ パン粉、油、オリーブ油 ごま、麦茶	鶏もも肉、ベーコン ツナ水煮缶、じゃこ かつお節、バター、豆乳	たまねぎ、トマトピューレ レタス、にんじん、トマト きゅうり、こまつな、パセリ	酢、食塩、白こしょう	豆乳	カルシウム おにぎり 麦茶	
16 水	御飯 肉じゃが セロリとトマトの和え物 味噌汁(油揚げ・大根)、麦茶	558.8(518.3) 15.8(17.5) 22.1(23.1)	じゃがいも、米、上白糖 三温糖、油、すりごま ごま油、麦茶	牛乳、生クリーム 豚肉、鶏ささみ、米みそ 油揚げ、鶏がらスープ ゼラチン、かつお節、チーズ	たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、しらたき みかん缶、セロリー、もも缶 パイン缶、トマト	しょうゆ、酒、みりん、食塩	ベビーチーズ	フルーツ パンナコッタ 麦茶	内科健診
17 木	御飯(雑穀入り) 鯖のシュンユイ 野菜のピクルス 味噌汁(小松菜・ふ)、麦茶	517.5(479.8) 18.8(18.4) 17.1(17.4)	ゆでうどん、米、油 片栗粉、三温糖、片栗粉 焼ふ、ごま油、麦茶 雑穀	さば、豚ひき肉 米みそ、牛乳	にんじん、こまつな、きゅうり かぶ・薬、にんじん、しいたけ ねぎ、しょうが、刻みこんぶ にんにく、りしりこんぶ	酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳	ジャージャー麵 麦茶	避難訓練
18 金	麦御飯 カレー いんげんサラダ バナナ、麦茶	617.9(497.2) 13.9(11.2) 14.2(11.4)	米、じゃがいも、小麦粉 三温糖、押麦、黒ごま 油、麦茶	豚肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ にんじん、レタス、いんげん にんにく、だいこん	カレー粉、食塩	茹大根	かみかみパン 麦茶	
19 土	サラダうどん オレンジ 麦茶	264.6(216.5) 8.5(7.1) 6.0(4.8)	ゆでうどん マヨネーズ、麦茶	ハム かにかまぼこ(アラスカ)	オレンジ、きゅうり、レタス	めんつゆ・3倍濃縮			
21 月	御飯 鮭のレモン焼き マカロニサラダ 豆乳スープ、麦茶	639.4(564.2) 24.5(20.8) 15.6(13.4)	米、白玉粉、小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ マカロニ、ざらめ糖 片栗粉、オリーブ油 上白糖、麦茶	豆乳、べにさけ ハム、ベーコン、バター	たまねぎ、きゅうり、レタス にんじん、ねぎ、しょうが レモン果汁、ブルー ン	しょうゆ、食塩、白こしょう	ブルー ン	白玉だんご 麦茶	
22 火	麦御飯 肉豆腐 ピーマンおおか 野菜味噌スープ、麦茶	614.5(484.4) 21.2(17.0) 29.0(23.2)	米、小麦粉、やまといも マヨネーズ、押麦、ごま油 油、三温糖、麦茶	木綿豆腐、卵、豚肉 米みそ、干しえび 鶏がらスープ、かつお節 かつお節	キャベツ、ピーマン ねぎ、しめじ、キャベツ にんじん、大豆もやし、にら しょうが、にんにく、きゅうり あおのり	中濃ソース、しょうゆ 酒、みりん、食塩 白こしょう	きゅうり漬け	お好み焼き 麦茶	
23 水	冷やしたぬき ポテトサラダ ブルー ン、麦茶	582.0(482.5) 18.7(15.4) 11.9(9.6)	ゆでうどん、米、じゃがいも マヨネーズ、上白糖、麦茶	ハム、べにさけ かまぼこ(アラスカ) 白小坂	きゅうり、ブルー ン えだまめ、にんじん 焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮 食塩、白こしょう	茹人参	鮭枝豆おにぎり 麦茶	音楽指導
24 木	御飯(雑穀入り) はんぺんフライ 金時豆煮、夏みかん 具だくさん味噌汁、麦茶	664.1(602.5) 17.6(18.7) 21.8(21.7)	米、小麦粉、油 上白糖、じゃがいも パン粉、ざらめ糖、雑穀 小麦粉、三温糖、麦茶	はんぺん、うずら豆 ハム、卵、米みそ、牛乳 バター、豆乳	なつみかん、キャベツ たまねぎ、ブルーベリー にんじん、あさつき りしりこんぶ	中濃ソース、酒、食塩	豆乳	ブルーベリー マフィン 麦茶	誕生会
25 金	御飯 豚肉の生姜焼き かみかみナムル 味噌汁(チンゲンサイ・人参)、麦茶	506.5(489.5) 22.0(21.7) 17.3(18.0)	米、食パン、三温糖 油、ごま、ごま油、麦茶	豚肉、ハム、米みそ ソフトサキイカ、牛乳	たまねぎ、もやし きゅうり、キャベツ チンゲンサイ、にんじん しょうが、しそ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	ハムチーズトースト 麦茶	
26 土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ 麦茶	361.5(282.8) 14.8(11.6) 10.2(7.8)	スパゲティ、麦茶	豚ひき肉、牛ひき肉 粉チーズ、バター	たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ	ケチャップ、食塩 和風だしの素、白こしょう			
28 月	御飯 あじのマリネ 切干大根の煮物 トマトと卵のスープ、麦茶	541.7(438.7) 19.9(15.9) 19.9(15.0)	米、パイシート 油、片栗粉、三温糖 じゃがいも、麦茶	あじ、豚ひき肉、油揚げ 卵、かつお節	トマト、きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ 切り干しだいこん	酢、しょうゆ、ケチャップ 酒、食塩、みりん カレー粉、白こしょう	蒸しじゃがいも	ミートパイ 麦茶	
29 火	麦御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(キャベツ・ねぎ)、麦茶	581.3(474.1) 23.6(19.8) 15.0(12.8)	米、押麦、三温糖 ごま油、油、麦茶	牛乳、鶏もも肉 納豆、じゃこ 米みそ、かつお節	たけのこ、にんじん キャベツ、板こんにやく ごぼう、しいたけ、大豆もや しきゅうり、ねぎ、あおのり	しょうゆ、めんつゆ 酒、みりん、食塩	きゅうり漬け	黒糖蒸しパン 牛乳	
30 水	御飯 チンジャオロース じゃがソース わかめスープ、麦茶	613.1(525.6) 18.3(17.6) 24.7(21.4)	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、上白糖 ごま油、麦茶	豚肉、生クリーム 牛乳、ヨーグルト クリームチーズ、バター 豆乳	ピーマン ねぎ、コーン、レモン果汁 あおのり、わかめ	中華だしの素、食塩 しょうゆ、白こしょう	豆乳	ココアティラミス 麦茶	

※献立は都合により変更することがあります。