

献立表



あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。6月は気温・湿度が高くなり食中毒が起こりやすくなります。石鹸を使い丁寧に手を洗い食中毒菌を付けない・増やさないよう衛生面には十分注意して参りたいと思います。



2022年06月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛け下さい。

太子保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()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水	御飯(雑穀入り) 和風チキン マカロニサラダ ミネストローネ	600.8(542.2) 19.5(19.2) 20.7(20.5)	米、じゃがいも マヨネーズ オリーブ油、砂糖 マカロニ、雑穀	牛乳、鶏もも肉 バター ベーコン、ハム	たまねぎ、きゅうり トマトピューレ、人参 トマト、レタス、焼きのり りしりこんぶ	食塩、白こしょう 味コンソメ	牛乳	塩おにぎり 麦茶	衣替え 防犯訓練
02木	和えご飯 手作り餃子 わかめスープ	451.3(363.1) 16.7(13.4) 11.9(9.6)	米、砂糖 三温糖、 油、ごま、ごま油 餃子の皮	牛乳、豚肉 ハム 卵	キャベツ、人参、玉葱 万能ねぎ、にら、にんにく しいたけ、わかめ しょうが、葱、ザーサイ	しょうゆ、中華だしの素 酢、食塩、白こしょう オイスターソース	茹人参	手作りプリン 麦茶	
03金	麦御飯 キーマカレー 野菜のピクルス オレンジ	542.7(463.0) 15.6(15.2) 20.9(18.3)	米、じゃがいも 油、押麦 小麦粉 マヨネーズ	豚ひき肉、たこ かつお節、豆乳 揚げ玉	玉葱、オレンジ、人参 きゅうり、かぶ・葉 あさつき、キャベツ 刻みこんぶ、あおのり	酢、カレールウ 中濃ソース、コンソメ ケチャップ、ウスターソース 和風だしの素	豆乳	たこ天 麦茶	諸費納入日
04土	味噌ラーメン キウイフルーツ 麦茶	241.7(235.1) 9.6(9.0) 6.2(5.7)	生中華めん 油、ごま油	豚バラ肉	キウイフルーツ、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら、ねぎ	しょうゆ、食塩、白こしょう			
06月	御飯(雑穀入り) モーカのゴマフライ 春雨サラダ オニオンスープ	529.5(449.7) 21.3(17.1) 16.9(13.5)	米、油、パン粉 はるさめ、黒ごま 三温糖、ごま、ごま油 小麦粉、雑穀	モーカ、ハム 粉チーズ	たまねぎ、きゅうり キャベツ、人参 りしりこんぶ ブルーネ	しょうゆ、酢 みりん、食塩、白こしょう チキンコンソメ	ブルーネ	かみかみパン 麦茶	
07火	御飯 マーボー豆腐 アスパラ入りサラダ チンゲン菜のスープ	569.9(468.5) 21.3(17.8) 20.9(17.5)	米、ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、牛乳 豚ひき肉、バター 米みそ、ツナ水煮缶	レタス、人参、ねぎ チンゲンサイ、しめじ グリーンアスパラガス コーン缶、にんにく しょうが、大根、にら	しょうゆ、食塩、白こしょう だし、中華味	茹大根	マドレーヌ 牛乳	
08水	麦御飯 野菜の肉巻き モロヘイヤのお浸し 味噌汁(ねぎ・大根)	651.1(570.0) 10.7(11.7) 43.8(37.6)	米、押麦、ごま マシュマロ 米はぜ	豚肉、米みそ バター、かつお節 豆乳	モロヘイヤ、にんじん だいこん、いんげん レタス、ねぎ、あおのり	めんつゆ、しょうゆ	豆乳	手作りおこし 麦茶	
09木	御飯 筑前煮 五目納豆 味噌汁(キャベツ・もやし)	404.9(364.3) 18.5(16.2) 7.8(6.5)	米、じゃがいも、砂糖 三温糖、油	ヨーグルト(無糖) 納豆、鶏もも肉 しらす干し、米みそ セラチン、かつお節	ぶどう天然果汁、人参 こんにやく、ごぼう、椎茸 たけのこ、キャベツ、もやし モロヘイヤ	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	あじさいゼリー 麦茶	
10金	たぬきうどん じゃがソース バナナ	486.2(409.2) 15.9(13.5) 14.8(11.9)	ゆでうどん、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ 油	ベーコン、なると とろけるチーズ かつお節 揚げ玉	こまつな、キャベツ コーン、ねぎ、コーン あおのり、にんじん バナナ	めんつゆ、中濃ソース しょうゆ、みりん、食塩	茹人参	洋風お好み焼き 麦茶	
11土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	275.1(220.8) 9.2(7.4) 8.8(7.0)	スパゲティ オリーブ油	ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、ピーマン にんじん	ケチャップ、食塩 白こしょう 味コンソメ			
13月	御飯(雑穀入り) 煮魚(マグロ) ひじき煮 味噌汁(キャベツ・たまねぎ)	493.9(396.9) 23.4(19.4) 17.3(13.7)	米、ホットケーキ粉 三温糖、油 雑穀	牛乳、マグロ ウイナー(卵抜き) さつま揚げ、かつお節 大豆、米みそ	キャベツ、たまねぎ こんにやく、にんじん ひじき、しょうが りしりこんぶ、きゅうり	しょうゆ、みりん、食塩	きゅうり漬け	アメリカンドッグ 牛乳	
14火	御飯 花しゅうまい トマトとツナサラダ かきたま汁	421.3(396.2) 16.0(17.3) 16.1(15.9)	米、しゅうまいの皮 マヨネーズ、片栗粉 三温糖	ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、ツナ油漬缶 卵、鶏がらスープ 豆乳	たまねぎ、レタス、トマト みかん缶、バナナ パイン缶、あさつき しょうが	しょうゆ、食塩、白こしょう	豆乳	フルーツヨーグルト 麦茶	
15水	麦御飯 豚肉の生姜焼き 中華スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	514.0(439.4) 20.4(17.0) 17.9(14.6)	じゃがいも、米 スパゲティ、押麦 三温糖、ごま油、油	豚肉、木綿豆腐 米みそ、ハム	キャベツ、きゅうり にんじん、ねぎ しょうが、ブルーネ	しょうゆ、酢 みりん、食塩	ブルーネ	蒸しじゃがいも 麦茶	
16木	ロールパン ササミフライ おからサラダ コンソメジュリエンス	545.4(412.8) 17.7(13.0) 19.0(14.1)	ロールパン、米 マヨネーズ、油 パン粉、小麦粉 油、ごま油	鶏ささ身、おから 豆乳、ハム、しらす干し	にんじん、きゅうり こまつな、セロリー キャベツ、にんじん 絹さや	中濃ソース、食塩 めんつゆ、しょうゆ 和風だしの素、白こしょう チキンコンソメ	茹人参	青菜とじゃこの おにぎり 麦茶	
17金	御飯 肉じゃが いんげんのゴマ和え 味噌汁(あおさのり・なめこ)	463.6(432.2) 14.2(14.9) 11.8(13.3)	じゃがいも、米 三温糖、ごま、油 餃子の皮	牛乳、豚肉 米みそ、チーズ ベーコン、かつお節 スキムミルク	いんげん、たまねぎ にんじん、しらたき なめこ、マッシュルーム ピーマン、あおさ	ケチャップ、しょうゆ みりん	牛乳	薄皮ピザ 麦茶	
18土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	273.4(210.3) 10.0(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん あおのり	食塩、味コンソメ			
20月	御飯(雑穀入り) アジの南蛮漬け 小松菜と油揚げのお浸し 卵スープ	531.7(458.1) 19.7(16.9) 12.0(9.9)	米、三温糖 小麦粉、三温糖 油、片栗粉、油 雑穀	あじ、卵、油揚げ 牛乳、かつお節 練乳	こまつな、たまねぎ きゅうり、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン ねぎ、りしりこんぶ パセリ、ブルーネ	酢、しょうゆ、みりん 食塩、白こしょう 味コンソメ	ブルーネ	マーラーカオ 麦茶	
21火	御飯 黄金煮 キャベツの千草漬け 味噌汁(たまねぎ・なす)	460.6(384.4) 15.5(13.3) 10.3(9.0)	米、じゃがいも 蒸しパンミックス	牛乳、生揚げ 豚肉、米みそ、ハム	たまねぎ、キャベツ きゅうり、人参、大根 こんにやく、なす、あさつき たけのこ、コーン缶、しそ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、ケチャップ 食塩	茹大根	ハムコーン蒸しパン 牛乳	
22水	麦御飯 おからハンバーグ チーズサラダ じゃことモロヘイヤのスープ	483.2(379.5) 18.6(14.9) 15.9(12.7)	米、白玉粉、マヨネーズ 押麦、パン粉、ざらめ糖	豚ひき肉、おから 絹ごし豆腐、しらす干し チーズ	レタス、キャベツ たまねぎ、パイン きゅうり、モロヘイヤ みかん缶、もも缶	ケチャップ ウスターソース 白こしょう、食塩 味コンソメ	きゅうり漬け	フルーツ白玉 麦茶	
23木	御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き 大豆のコロコロサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	572.0(501.4) 22.8(20.2) 30.1(26.5)	米、マヨネーズ 焼ふ、すりごま、ごま 三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 焼ふ、すりごま、だいた バター	トマト、きゅうり、レタス キャベツ、にんじん ねぎ、しょうが にんにく、しそ、玉葱	しょうゆ、白こしょう、食塩	牛乳	麩ラスク 麦茶	避難訓練
24金	冷やし中華 粉ふき芋 飲むヨーグルト	577.5(487.9) 22.9(18.8) 9.7(7.9)	じゃがいも、米 三温糖 油、ごま油 中華麺	卵、豚肉、えび ハム 飲むヨーグルト	バナナ、きゅうり、人参 たけのこ、しいたけ ねぎ、パセリ	しょうゆ、和風だしの素 食塩、こしょう	茹人参	豚肉とエビの混ぜ おにぎり 麦茶	
25土	ベーコンピラフ 野菜スープ 麦茶	281.3(232.6) 5.5(4.6) 5.5(4.4)	米、油	ベーコン	たまねぎ、にんじん コーン、パセリ	コンソメ、食塩			
27月	御飯 鮭のムニエル 青菜のサラダ 豆乳スープ	442.3(382.5) 20.9(17.5) 11.7(9.8)	米、スパゲティ じゃがいも、小麦粉 オリーブ油、油 砂糖	べにさげ、豆乳 ベーコン、バター ウイナー(シャウエッセン) 粉チーズ、スキムミルク	こまつな、たまねぎ レタス、にんじん ピーマン、きゅうり コーン缶	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩、白こしょう 味コンソメ	蒸しじゃがいも	ナポリタン 麦茶	
28火	麦御飯 豆腐のチャンプルー ポテトサラダ ワンタンスープ	401.3(303.7) 12.5(9.7) 14.8(11.4)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦 油、ごま油、砂糖 ワンタンの皮	木綿豆腐 豚肉、ハム	どうもろこし、にんじん たまねぎ、きゅうり もやし、ズッキーニ こまつな、あさつき	しょうゆ、食塩 白こしょう、中華だし	きゅうり漬け	どうもろこし 麦茶	
29水	牛丼 きゅうりとふの酢の物 たぬき汁	769.2(699.1) 20.1(21.8) 26.4(27.5)	米、ホットケーキ粉 砂糖、三温糖、焼ふ 油、ごま油	牛乳、チーズ 豚肉、和牛、生揚げ バター、米みそ かつお節、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり しらたき、こんにやく にんじん、ごぼう、南瓜 しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、みりん 食塩、和風だしの素	ベビーチーズ	南瓜クッキー 牛乳	
30木	御飯(雑穀入り) コロケ、メロン かみかみ和え 味噌汁(小松菜・人参)	502.2(363.7) 15.8(11.7) 12.8(9.5)	じゃがいも、米 コッパン、パン粉 小麦粉、油、砂糖 雑穀	豚ひき肉、生クリーム 米みそ、いかに(くん製)	マスキロン、玉葱、レタス 胡瓜、キャベツ、人参 小松菜、みかん、バナナ りしりこんぶ、だいこん	中濃ソース、食塩 こしょう	茹大根	フルーツボード 麦茶	誕生会

※献立は都合により変更することがあります。