

献立表



あじさいが色とりどりの花を咲かせる季節となりました。戸外では、雨が降りジメジメと暑い日が続くと食欲が低下してしましますが、旬の食材を取り入れて子どもたちが喜んで口に運んでくれるよう工夫し、安全で安心の給食を提供していきたいと思ひます。



2023年6月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

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木	御飯(雑穀入り) キャベツシュウマイ マカロニサラダ ミネストローネ	603.2(438.4) 22.2(17.4) 34.4(22.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、ごま油 オリーブ油、砂糖、雑穀 マカロニ	バター、豆乳 フランクフルト、豚ひき肉 ベーコン、ハム	たまねぎ、きゅうり、トマト トマトピューレ、キャベツ にんじん、りしりこんぶ	ケチャップ、しょうゆ、食塩 白こしょう	豆乳	フランクフルト 麦茶	衣替え 防犯訓練
02金	麦御飯 キーマカレー 野菜のピクルス オレンジ	411.9(368.7) 15.4(15.7) 12.3(13.9)	じゃがいも、米、押麦 油	チーズ 豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ にんじん、しょうが きゅうり、かぶ トマトピューレ にんにく、刻みこんぶ	酢、ウスターソース 食塩、カレー粉	ベビーチーズ	蒸しじゃがいも 麦茶	じゃが芋堀
03土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	277.2(222.4) 9.3(7.4) 8.8(7.0)	オリーブ油 スパゲティ	ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン缶	ケチャップ、食塩、白こしょう			
05月	麦御飯 モーカの胡麻フライ 春雨サラダ オニオンスープ	474.7(404.0) 19.9(16.0) 12.7(10.1)	米、はるさめ、押麦、三温糖 ごま油、ごま パン粉、春巻きの皮 小麦粉	チーズ ハム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり マッシュルーム缶、ピーマン ブルーベリー	ケチャップ、しょうゆ、酢 食塩、白こしょう	ブルーベリー	薄皮ピザ 麦茶	
06火	御飯 マーボー豆腐 キャベツと胡瓜の塩もみ チンゲン菜のスープ	559.8(451.3) 21.6(17.8) 21.9(17.5)	米、砂糖、ごま、ごま油 小麦粉	牛乳、木綿豆腐 米みそ、バター 豚ひき肉 卵	キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲンサイ、ねぎ、にら 塩こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 和風だし、白こしょう	茹人参	セサミクッキー 牛乳	
07水	御飯(雑穀入り) 和風チキン 刻み昆布煮 味噌汁(えのき・あさつき)	459.0(369.5) 20.0(16.5) 13.0(10.6)	米、三温糖、雑穀 ホットケーキ粉	鶏もも肉、牛乳、こしあん 米みそ、油揚げ、かつお節 卵	レタス、えのきたけ、にんじん しいたけ、あさつき 刻みこんぶ、りしりこんぶ だいこん	しょうゆ、本みりん	茹大根	ぞら焼き 麦茶	
08木	御飯 豚肉のスタミナ炒め いんげんとちくわのカレーマヨ和え 中華スープ	530.1(421.1) 16.3(13.0) 25.0(20.0)	米、砂糖 マヨネーズ、油、三温糖	ヨーグルト、生クリーム、牛乳 ちくわ 豚肉	キャベツ、いんげん、しょうが にんにく、きゅうり、レモン汁 たまねぎ、えのきたけ にんじん、ねぎ、ピーマン ブルーベリージャム 黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、食塩 酢、カレー粉、食塩	きゅうり漬け	ヨーグルトムース 麦茶	
09金	御飯 つるるんチャイナ きゅうりとふの酢の物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	331.1(327.0) 10.8(13.6) 8.1(11.6)	米、じゃがいも、はるさめ 三温糖、油 焼き麩	木綿豆腐、チーズ、米みそ 豚肉	きゅうり、大豆もやし にんじん、ねぎ、にら たけのこ、干しいたけ わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	ベビーチーズ	じゃが芋チップス 麦茶	
10土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	293.6(226.5) 9.3(7.2) 10.3(8.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、大豆もやし にんじん、たまねぎ コーン缶、あおのり	食塩			
12月	御飯(雑穀入り) 鱈のごま照り焼き ツナともやしのサラダ かきたま汁	544.3(462.5) 25.0(20.2) 17.6(14.1)	米、砂糖、油、三温糖 ごま油、黒ごま、雑穀 ホットケーキ粉	さわら、木綿豆腐、きな粉 ツナ水煮缶、鶏がらスープ 卵	大豆もやし、たまねぎ レタス あさつき、にんじん りしりこんぶ、ブルーベリー	しょうゆ、酢、みりん、食塩	ブルーベリー	きな粉ボール 麦茶	
13火	たぬきうどん じゃがソース バナナ	457.9(413.8) 12.7(13.3) 1.9(3.1)	米、じゃがいも ゆでうどん 揚げボール	かつお節、豆乳 なると	バナナ、こまつな、コーン ねぎ、あおのり、焼きのり	めんつゆ、しょうゆ、みりん 食塩	豆乳	おかかおにぎり 麦茶	
14水	麦御飯 豆腐のチャンプルー チーズサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさつき)	480.6(401.4) 15.6(13.3) 18.5(14.7)	米、砂糖、グラニュー糖 マヨネーズ、押麦、油 ごま油、じゃがいも	牛乳、木綿豆腐、米みそ 豚肉 卵	レタス、キャベツ、たまねぎ 大豆もやし、ズッキーニ こまつな、きゅうり、にんじん あさつき	しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	手作りプリン 麦茶	
15木	御飯 ハンバーグ 中華スパゲティサラダ ソーセージスープ	705.4(586.4) 25.4(21.3) 24.7(20.7)	米、じゃがいも、砂糖 三温糖、ざらめ糖、ごま油 油、片栗粉 スパゲティ、小麦粉 食パン、パン粉	牛乳、無塩バター 魚肉ソーセージ 豚ひき肉、ハム 卵	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン にんじん	ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、酢、食塩 白こしょう	茹人参	スイートブレット 牛乳	諸費納入日
16金	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	437.0(355.0) 17.2(14.6) 24.3(19.2) 1.6(1.4)	三温糖、油、ごま油、砂糖 小麦粉	牛乳、納豆、米みそ 鶏がらスープ コンデンスミルク 卵 豚ひき肉 しらす干し	たまねぎ、キャベツ、レタス たけのこ、もやし、にんじん こまつな、ねぎ、しょうが 干しいたけ、だいこん	しょうゆ、みりん、めんつゆ オイスターソース	茹大根	マーラーカオ 牛乳	
17土	カレー 野菜スープ 麦茶	210.2(164.7) 5.9(4.6) 12.3(9.7)	じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、にんにく	コンソメ、食塩 カレールー			
19月	御飯 鮭のムニエル 切干大根の煮物 味噌汁(あおさのり・なめこ)	401.2(346.4) 18.1(14.5) 9.5(7.3)	じゃがいも、米、片栗粉 三温糖、油 小麦粉	べにさけ、米みそ 油揚げ、牛乳、バター かつお節	レタス、にんじん、なめこ しいたけ、切り干しだいこん あおさ、ブルーベリー	しょうゆ、みりん、食塩 白こしょう	ブルーベリー	じゃが芋もち 麦茶	
20火	ロールパン チキンフライ ポテトサラダ コンソメスープ	667.8(529.0) 24.8(21.7) 24.4(19.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ 油、三温糖、砂糖 小麦粉、パン粉 ロールパン	鶏むね肉、油揚げ かつお節、豆乳 ハム	にんじん、きゅうり、たまねぎ セロリ、キャベツ、コーン	中濃ソース、しょうゆ、みりん 食塩、和風だし、素 白こしょう、こしょう	豆乳	きつねおにぎり 麦茶	
21水	和えご飯 ぎょうざ わかめスープ	535.0(404.3) 16.3(12.2) 18.0(13.7)	米、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト、生クリーム、牛乳 ゼラチン 豚ひき肉、ハム 卵	たまねぎ、キャベツ、ねぎ ザーサイ、しいたけ、にら レモン果汁、わかめ、しょうが にんにく、だいこん	しょうゆ、食塩 オイスターソース、白こしょう	茹大根	あじさいゼリー 麦茶	
22木	御飯 肉じゃが モロヘイヤのお浸し 味噌汁(ねぎ・大根)	350.5(341.8) 12.7(13.6) 6.2(8.8)	じゃがいも、米、三温糖、油 焼き麩	牛乳、米みそ、かつお節 豚肉	モロヘイヤ、たまねぎ にんじん、しらたき、だいこん ねぎ、あおのり	しょうゆ、めんつゆ、みりん 食塩	牛乳	麩ラスク 麦茶	避難訓練
23金	御飯 豚肉の生姜焼き 青菜のサラダ 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	486.3(398.9) 20.3(16.8) 15.9(13.0)	米、油、三温糖、砂糖 強力粉	木綿豆腐、米みそ、チーズ 豚肉、ベーコン	こまつな、キャベツ にんじん、しょうが たまねぎ、きゅうり、ピーマン えのきたけ、あさつき マッシュルーム缶、コーン缶	しょうゆ、ケチャップ、みりん 酢、ドライイースト	茹人参	ピザまん 麦茶	
24土	味噌ラーメン キウイフルーツ 麦茶	267.7(255.9) 9.2(8.7) 8.9(7.9)	油、ごま油 生中華麺	豚肉	キウイフルーツ、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン、ねぎ にら	しょうゆ、食塩、白こしょう			
26月	御飯 アジの南蛮漬 小松菜と油揚げのお浸し 味噌汁(茄子・ねぎ)	383.3(343.6) 17.2(14.9) 5.8(4.8)	米、三温糖、片栗粉、油	あじ、ヨーグルト、米みそ 油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、もも缶 みかん缶、バナナ、なす ねぎ、にんじん、黄ピーマン ブルーベリー	酢、しょうゆ、みりん	ブルーベリー	フルーツヨーグルト 麦茶	
27火	御飯 筑前煮 いんげんのゴマ和え じゃことモロヘイヤのスープ	424.0(343.4) 15.7(12.7) 9.2(7.4)	米、三温糖、ごま、油 スパゲティ	鶏もも肉、米みそ、かつお節 豚肉 しらす干し	いんげん、キャベツ、コーン こんにやく、ごぼう、パセリ たけのこ、モロヘイヤ にんじん、しいたけ えのきたけ	中濃ソース、みりん、しょうゆ コンソメ、食塩、白こしょう	茹人参	焼きスパゲティ 麦茶	
28水	冷やし中華 粉ふき芋 飲むヨーグルト	593.3(555.4) 21.5(21.3) 20.5(20.2)	じゃがいも、マヨネーズ、油 小麦粉	牛乳、とろけるチーズ かつお節、飲むヨーグルト 卵 ハム、ベーコン	きゅうり、パセリ、キャベツ コーン	中濃ソース、食塩、こしょう	牛乳	洋風お好み焼き 麦茶	
29木	御飯(雑穀入り) メンチカツ おからサラダ メロン 味噌汁(わかめ・ねぎ・かぶ)	751.3(612.1) 21.8(18.3) 36.9(30.3)	米、油、マヨネーズ、砂糖 雑穀 小麦粉、パン粉	牛乳、おから、米みそ バター、豆乳 卵 ハム、豚ひき肉	マスクメロン、たまねぎ キャベツ、かぶ、にんじん きゅうり、ブルーベリー、ねぎ わかめ、りしりこんぶ だいこん	中濃ソース、食塩、白こしょう	茹大根	ブルーベリーマフィン 牛乳	誕生会
30金	麦御飯 豚肉とズッキーニの炒め物 キャベツと油揚げのごま酢和え 豆乳スープ	544.3(437.7) 14.9(12.2) 23.7(19.4)	米、じゃがいも 三温糖、押麦、黒ごま 小麦粉、庄内麩	豆乳、油揚げ、粉チーズ バター、鶏がらスープ 豚肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ ズッキーニ、赤ピーマン にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、食塩 白こしょう	きゅうり漬け	かみかみパン 麦茶	

※献立は都合により変更する事があります。