

献立表



あじさいの花が色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節になりました。
梅雨の時期は体力と食欲低下が心配されますが、旬の食材を多く取り入れて、給食の時間が楽しく過ごせるように工夫していきたいと思ひます。



2024年06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 ()は未測定	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 土	御飯 ハンバーグ スクランブルエッグ 野菜スープ	396.4(306.2) 19.0(14.6) 15.5(11.8)	米、ざらめ糖、油 パン粉	卵 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん コーン	ケチャップ ウスターソース 食塩、白こしょう			衣替え
03 月	御飯 モーカの胡麻フライ 春雨サラダ カレースープ	516.4(476.4) 19.2(19.0) 15.6(15.7)	米、はるさめ、三温糖 ごま油、ごま、じゃがいも パン粉、小麦粉	牛乳、ツナ バター、豆乳 ウインナー	たまねぎ、キャベツ きゅうり、あおのり	しょうゆ、酢、食塩 白こしょう、カレー粉 カレールー	豆乳	手作りおこし 牛乳	防犯訓練
04 火	麦御飯 ブルコギ タケノコの土佐煮 味噌汁(豆腐・なめこ)	387.5(367.6) 16.7(18.2) 8.6(12.3)	じゃがいも、米、押麦 三温糖、すりごま 油、ごま油	木綿豆腐、チーズ 米みそ、かつお節 豚肉	たけのこ、たまねぎ にんじん、なめこ にら、にんにく	しょうゆ、食塩、みりん	ベビーチーズ	蒸しじゃがいも 麦茶	じゃがいも堀り
05 水	御飯 豚肉のゴマネーズ焼き ひじき煮 中華スープ	716.7(571.1) 33.4(24.2) 37.1(27.4)	米、マヨネーズ、三温糖 すりごま、ごま、油、ごま油 小麦粉、チヂミ粉	油揚げ、卵、かつお節 豚肉、豚ひき肉	えのきたけ、キャベツ にんじん、にら、ねぎ しらたき、しいたけ、ひじき 黒きくらげ、しょうが にんにく、ブルー	中華だし しょうゆ 食塩 白こしょう、みりん	ブルー	チヂミ風 麦茶	じゃがいも堀り (予備日)
06 木	御飯(雑穀入り) 和風チキン キャベツのナムル風サラダ 野菜スープ	541.6(443.3) 22.4(18.7) 18.9(16.0)	米、三温糖、ごま油 小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵 カニカマ(アラスカ)	キャベツ、レタス、にんじん たまねぎ、コーン、わかめ りしりこんぶ、だいこん	しょうゆ、酢、食塩	茹大根	卵蒸しパン 牛乳	保育参観 (0.1歳)
07 金	中華丼 ジャーマンポテト 味噌汁(あさつき・たまねぎ)	494.7(392.7) 16.0(13.1) 17.0(13.7)	米、じゃがいも、片栗粉 オリーブ油、ごま油 マヨネーズ クレープミックス粉	牛乳、なると バター、ツナ ベーコン、豚肉	たまねぎ、はくさい、きゅうり いんげん、たけのこ チンゲンサイ、あさつき 黒きくらげ、パセリ	みりん、しょうゆ、食塩 白こしょう	茹人参	サラダクレープ 牛乳	保育参観 (2歳)
08 土	ナポリタン キウイフルーツ 麦茶	289.1(235.5) 9.5(7.7) 8.8(7.1)	オリーブ油 スパゲッティ	ベーコン	キウイフルーツ、たまねぎ ピーマン、にんじん	ケチャップ、白こしょう			
10 月	御飯 鮭のオーロラソース焼き マカロニサラダ コンソメジュリエンス	602.6(515.2) 22.2(20.6) 28.7(24.5)	米、油、マヨネーズ オリーブ油、砂 マカロニ、小麦粉 揚げボール	さけ、たこ、ツナ 卵、かつお節、豆乳	きゅうり、レタス、にんじん たまねぎ、セロリー あさつき、キャベツ あおのり、パセリ、コーン	ケチャップ 中濃ソース 食塩 白こしょう	豆乳	たこ天 麦茶	保育参観 (2歳)
11 火	ロールパン ラタトゥイユチキン かにかまサラダ 洋風スープ	620.3(485.9) 24.3(19.3) 20.4(15.7)	米、三温糖、じゃがいも ロールパン	鶏もも肉、油揚げ かつお節 カニカマ(アラスカ)	トマトピューレ、レタス ホールトマト、ズッキーニ なす、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ 黄ピーマン、にんにく	しょうゆ、酢 みりん 白こしょう 食塩	蒸しじゃがいも	きつねおにぎり 麦茶	保育参観 (3~5歳)
12 水	御飯 マーボー豆腐 のりとじゃこのサラダ 味噌汁(たまねぎ・人参)	533.6(431.8) 24.1(19.6) 19.7(15.8)	じゃがいも、米、片栗粉 三温糖、油、ごま油、ごま 小麦粉、強力粉	木綿豆腐、米みそ、牛乳 粉チーズ じゃこ 豚ひき肉	レタス、にんじん たまねぎ、きゅうり しいたけ、だいこん ねぎ、にら、コーン にんにく、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酢 食塩	茹大根	チーズじゃがもち 麦茶	保育参観 (3~5歳)
13 木	御飯 鶏肉の唐揚げ キャベツと胡瓜の塩もみ トマトと卵のスープ	523.7(419.6) 19.3(13.4) 20.6(14.5)	米、白玉粉、油、片栗粉 三温糖	鶏もも肉、卵、豆腐	キャベツ、トマト、レタス ブルー、きゅうり、みかん もも、しょうが、にんにく リンゴジュース	しょうゆ、食塩 白こしょう	ブルー	フルーツ白玉 麦茶	保育参観 (3~5歳)
14 金	麦御飯 夏野菜のキーマカレー ポテトサラダ オレンジ	2954.0(2375.8) 70.9(57.4) 120.9(97.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦、油 砂糖 小麦粉、強力粉	牛乳、無塩バター 卵、バター 豚ひき肉、ハム	たまねぎ、オレンジ なす、きゅうり トマトピューレ ピーマン、にんにく にんじん	カレールー ドライイースト カレー粉 食塩、白こしょう	茹人参	ピスロール 牛乳	保育参観 (3~5歳)
15 土	チャーハン 野菜スープ 麦茶	296.0(225.3) 9.1(7.0) 7.3(5.7)	米、じゃがいも、油、ごま油	卵 豚ひき肉	キャベツ、ねぎ、たまねぎ しいたけ	しょうゆ 食塩、白こしょう			
17 月	たぬきうどん カレーポテト バナナ	452.1(407.8) 14.5(12.2) 4.9(4.0)	じゃがいも、米、油 ゆでうどん 揚げボール	なると、かつお節 じゃこ	バナナ、ごまつな、ねぎ 焼きのり、ブルー	めんつゆ、しょうゆ みりん 食塩、カレー粉	ブルー	おかかじゃこおにぎり 麦茶	
18 火	御飯 チキンフライ トマトとツナサラダ 味噌汁(油揚げ・葱)	568.5(463.3) 23.6(19.8) 29.2(24.4)	米、マヨネーズ、黒ごま パン粉、小麦粉 冷凍パイシート	牛乳、鶏むね肉 ツナ、米みそ、油揚げ 粉チーズ、卵	レタス、トマト、キャベツ きゅうり、ねぎ、だいこん	中濃ソース、食塩 白こしょう	茹大根	ごまとチーズの二色パイ 牛乳	
19 水	麦御飯 花しゅうまい 五目納豆 味噌汁(かぼちゃ・チンゲン菜)	483.8(445.4) 23.4(23.4) 14.2(16.5)	米、押麦、片栗粉 スパゲッティ しゅうまいの皮	納豆、チーズ、米みそ しらす干し 豚肉、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、チンゲンサイ モロヘイヤ、オクラ かぼちゃ、ピーマン、コーン しょうが、きゅうり、あおのり	中濃ソース、しょうゆ めんつゆ、コンソメ	ベビーチーズ	焼きスパゲッティ 麦茶	
20 木	御飯 豚肉のスタミナ炒め パンパンジーサラダ コーンとモロヘイヤのスープ	468.9(397.0) 17.4(16.3) 18.8(15.7)	米、ごま油、三温糖 ごま、油、砂糖 小麦粉、強力粉	鶏むね肉 牛乳、米みそ、豆乳 ヨーグルト 豚肉、ゼラチン	きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんにく レタス、ねぎ、モロヘイヤ にんじん、ピーマン、コーン レモン果汁、しょうが	しょうゆ、酢、食塩 白こしょう	豆乳	あじさいゼリー 麦茶	避難訓練
21 金	御飯(雑穀入り) 豆腐のうま煮 じゃがサラダ 味噌汁(卵・絹さや)	673.0(553.6) 23.7(19.8) 26.7(22.2)	米、じゃがいも 油、砂糖、三温糖 片栗粉 食パン、小麦粉	牛乳、木綿豆腐 卵、米みそ 豚肉	にんじん、しめじ、キャベツ いんげん、りしりこんぶ にんじん	和風だし しょうゆ、みりん、食塩	茹人参	スイートブレット 牛乳	避難訓練
22 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、大豆もやし たまねぎ、にんじん あおのり	食塩			
24 月	麦御飯 鯖のごま照り焼き ちくわのツナマヨ焼き かき玉汁	680.7(544.7) 32.7(26.3) 29.2(23.8)	米、砂糖、マヨネーズ、油 押麦、片栗粉、ごま ホットケーキ粉	牛乳、さば、ツナ 木綿豆腐、卵、きな粉 ちくわ	ほうれんそう、レタス にんじん、コーン、たまねぎ だいこん	かつおだし汁 しょうゆ 食塩、みりん	茹大根	きな粉ボール 牛乳	
25 火	御飯 豆腐ハンバーグ いんげんとさつまあげの和え物 味噌汁(えのき・茄子)	423.4(366.4) 17.3(14.8) 9.3(7.6)	米、砂糖、三温糖、すりご ま パン粉	木綿豆腐、さつま揚げ 米みそ、卵、かつお節 豚ひき肉、ゼラチン	オレンジ果汁、みかん いんげん、たまねぎ だいこん、えのきたけ ひじき、なす、かぼちゃ	しょうゆ、本みりん みりん 食塩、白こしょう	南瓜	みかんゼリー 麦茶	
26 水	御飯 豚肉の生姜焼き ねばねばサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	573.6(464.2) 24.2(20.3) 19.4(16.6)	米、三温糖、油 ホットケーキ粉	牛乳、こしあん 米みそ、油揚げ、卵 かつお節 豚肉	モロヘイヤ、たまねぎ ほうれんそう、だいこん キャベツ、きゅうり、オクラ しょうが	しょうゆ、めんつゆ みりん 食塩	きゅうり漬け	どら焼き 牛乳	
27 木	御飯(雑穀入り) コロッケ チョレギサラダ メロン 味噌汁(豆腐・わかめ)	853.7(721.6) 32.0(26.9) 24.7(20.5)	じゃがいも、米、砂糖、油 ごま油、ごま 小麦粉、パン粉	牛乳、木綿豆腐 卵、米みそ バター、かつお節 豚ひき肉	レタス、マスキメロン たまねぎ、キャベツ、きゅうり ブルーベリー、焼きのり 乾燥わかめ、りしりこんぶ ブルー	中濃ソース、酢 しょうゆ 食塩、おろしにんにく こしょう	ブルー	ブルーベリーマフィン 牛乳	誕生会
28 金	冷やし中華 豚肉とピーマンの昆布チーズ炒め とうもろこし	627.9(504.6) 24.6(19.9) 16.9(13.6)	米、ごま油、砂糖、油 中華麺	卵、鶏ひき肉 とろけるチーズ 豚肉、ハム	ピーマン、キャベツ とうもろこし、きゅうり、ねぎ 塩こんぶ、にんじん	しょうゆ、食塩、本みり ん 中華だしの素、しょうゆ	茹人参	そばろおにぎり 麦茶	
29 土	御飯 カレー オレンジ 麦茶	564.1(440.4) 11.7(9.2) 11.3(9.0) 2.1(1.7)	米、じゃがいも 油	豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、にんにく	カレールー			

※献立は都合により変更する場合があります。