

2021年06月



献立表

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食
		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	ごはん みそ汁 さけの照り焼き もやしのおかか和え りんご	米 ごま油	さけ 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	もやし りんご ほうれんそう にんじ ん ひじき わかめ	だし汁 しょうゆ み りん 酒	ひじきごはん 麦茶	あおりのおにぎり
02 水	ごはん わかめスープ チャプチェ 切干し大根のサラダ オレンジ	米 マカロニ はる さめ 砂糖 黒砂糖 ごま油 油	牛乳 豚肉 きな 粉 ちくわ	オレンジ はくさい にんじん コー ン きゅうり ねぎ ピーマン 切干大根 にら ごま しいたけ わかめ	しょうゆ 酢 酒 中 華だし 塩	マカロニきな粉 牛乳	さけおにぎり
03 木	ごはん すまし汁 さわらのごまみそ焼 キャベツの昆布和え りんご	米 食パン マヨ ネーズ 砂糖	牛乳 さわら 豆 腐 しらす みそ チーズ	りんご キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ ごま 塩こんぶ わかめ あおりの	だし汁 しょうゆ み りん 塩	じゃこのリトースト 牛乳	わかめおにぎり
04 金	ツナとトマトのスパゲティ ほうれん草のスープ さつまいものコロコロサラダ パナナ	米 スパゲティ さ つまいも マヨネ ーズ 油	ツナ	バナナ トマト にんじん たまねぎ きゅうり コーンス トマトピューレ ほ うれんそう	ケチャップ 塩 コン ソメ パセリ	わかめごはん 麦茶	ごま塩おにぎり
05 土	ねぎ塩豚丼 みそ汁 小松菜ともやしのあえ物 パナナ	米 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	バナナ たまねぎ にんじん こまつ な もやし しめじ ねぎ コー	だし汁 酒 しょうゆ 中華だし 塩	焼きドーナツ 牛乳	
07 月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツとほうれんそうの磯和え オレンジ	米 砂糖	牛乳 さば みそ	キャベツ オレンジ もやし ほうれん そう ふどうジュース たまねぎ に んじん しめじ アガー のり しょう が	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	あじさいゼリー ウエハース 麦茶	こんぶおにぎり
08 火	ごはん キャベツのスープ 鶏肉のねぎソースかけ きゅうりの中華風和えもの りんご	米 食パン マヨ ネーズ 砂糖 ごま 油	牛乳 鶏肉 チー ズ	キャベツ りんご きゅうり にんじん ねぎ コーンス ごま ごま わかめ に んにく しょうが	だし汁 酢 しょうゆ カレー粉 塩	カレーチースト 牛乳	ゆかりおにぎり
09 水	ごはん すまし汁 豚肉と野菜のカレー炒め ほうれん草のごま和え グレープフルーツ	米 麩	牛乳 豚肉	もやし たまねぎ グレープフルーツ ほうれんそう にんじん えのき パ プリカ ビーマン ねぎ ごま じゃが いも	だし汁 しょうゆ 酒 塩 カレー粉 塩	フライドポテト 牛乳	おかかおにぎり
10 木	カレーうどん 大根と厚揚げのとろみ煮 パナナ	うどん 米 片栗粉 砂糖	厚揚げ 豚肉 油 揚げ	バナナ たまねぎ だいこん にんじ ん えのき ねぎ いんげん しいたけ	だし汁 みりん 酒 しょうゆ みりん 塩 カレー粉	きのこのまぜご飯 麦茶	あおりのおにぎり
11 金	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツとちくわのサラダ りんご	米 じゃがいも マ ヨネーズ 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ちく わ みそ	キャベツ りんご にんじん チンゲン サイ しめじ ごま しょうが あおの り	だし汁 しょうゆ み りん 塩	青のり粉ふき芋	さけおにぎり
12 土	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしのごま酢あえ キウイフルーツ	米 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	もやし たまねぎ キウイフルーツ に んじん だいこん ねぎ えのき ごま わかめ ポップコーン	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	ポップコーン 牛乳	
14 月	ごはん みそ汁 さけのコーンマヨネーズ焼き 小松菜のおかか和え オレンジ	米 うどん さつま いも マヨネーズ ごま油	さけ みそ かつ お節	オレンジ キャベツ だいこん こまつ な コーンス たまねぎ にんじん あお のり	だし汁 ソース しょ うゆ 塩	焼きうどん 麦茶	わかめおにぎり
15 火	ごはん すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとほうれん草の和えもの グレープ フルーツ	米 片栗粉 砂糖	鶏肉	グレープフルーツ キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう しめじ えだまめ こまつな マーマレード	だし汁 しょうゆ 酒 塩	枝豆ごはん 麦茶	ごま塩おにぎり
16 水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 白菜のサラダ りんご	米 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖	牛乳 さば みそ 油揚げ	はくさい りんご にんじん だいこん きゅうり コーンス わかめ	だし汁 塩	クッキー 牛乳	こんぶおにぎり
17 木	パン オニオンスープ 鶏肉のクリーム煮 アスパラガスのサラダ パナナ	米 じゃがいも ロールパン 小麦粉 バター 油	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ パナナ キャベツ アスパ ラガス にんじん コーンス たまねぎ ピーマン	コンソメ 酢 塩 カ レー粉	ツナカレーピラフ 麦茶	ゆかりおにぎり
18 金	ごはん 中華スープ ホイコーロー 切干し大根のサラダ キウイフルーツ	米 小麦粉 油 砂 糖 ごま油	牛乳 豚肉 卵 ち くわ みそ	キャベツ チンゲンサイ キウイフル ーツ にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン パプリカ ねぎ コーンス 切 干大根 ごま しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	マラーカオ 牛乳	おかかおにぎり
19 土	ごはん みそ汁 しょうが焼き もやしの和え物 パナナ	米 油	豚肉 さけ みそ 小魚 油揚げ	バナナ だいこん もやし たまねぎ にんじん こまつな ごま しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	さけごまおにぎり 小魚 麦茶	
21 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 パナナ	米 麩 砂糖 油	牛乳 さわら 豆 腐 油揚げ みそ きな粉	バナナ ほうれんそう にんじん え のき 切干大根	だし汁 しょうゆ み りん 酒 みりん 塩	お麩ラスク 牛乳	あおりのおにぎり
22 火	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツと厚揚げのサラダ グレープフルーツ	焼きそば 米 油 ごま油	厚揚げ 豚肉 小 魚 かつお節	キャベツ グレープフルーツ にんじ ん もやし たまねぎ にら コー ン うめ干し ごま こんぶ	だし汁 ソース しょ うゆ 中華だし 塩 酢	梅ごまおにぎり 小魚 麦茶	さけおにぎり
23 水	ごはん みそ汁 カレイの煮つけ キャベツのゆかりあえ オレンジ	さつまいも 米 砂 糖	牛乳 かれい 豆 腐 みそ	キャベツ オレンジ なめこ きゅうり にんじん ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	ふかし芋 牛乳	わかめおにぎり
24 木	スタミナ納豆丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 パナナ	米 食パン バター 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 納豆 みそ 高野豆腐 油揚げ	だいこん パナナ にんじん たまね ぎ ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	シュガートースト 牛乳	ごま塩おにぎり
25 金	お誕生日メニュー カオマンガイ ビーフンスープ もやしときゅうりのサラダ りんご	米 ビーフン 砂糖 ごま油 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵	もやし りんご たまねぎ ねぎ にん じん きゅうり チンゲンサイ レモン ごま しょうが	しょうゆ みりん 酢 酒 塩 コンソメ 中 華だし ベーキングパ ウダー ココアパウ ダー	パウンドケーキ 牛乳	こんぶおにぎり
26 土	ナポリタン 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ パナナ	米 スパゲティ マ ヨネーズ	小魚	バナナ にんじん きゅうり たまねぎ コーン ピーマン ごま	ケチャップ コンソメ 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
28 月	ごはん みそ汁 さけのカレーマヨ焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 マカロニ マヨ ネーズ 砂糖 片栗 粉 ごま油	牛乳 さけ 豆腐 大豆 みそ	オレンジ にんじん ねぎ ひじき わ かめ	だし汁 しょうゆ カ レー粉 塩	みたらしまカロニ 牛乳	ゆかりおにぎり
29 火	チキンカレーライス コンソメスープ キャベツとツナのサラダ りんご	米 じゃがいも 砂 糖 油	ヨーグルト 鶏肉 ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん りんご えのき きゅうり パナナ	カレールウ コンソメ 酢 塩	バナナヨーグルト 麦茶	おかかおにぎり
30 水	ごはん みそ汁 たら野菜あんかけ おくらときゅうりの梅和え パナナ	米 焼きそば 片栗 粉	さば みそ かつ お節	バナナ もやし たまねぎ なす きゅ うり キャベツ にんじん オクラ え のき ねぎ うめ干し あおりの	だし汁 ソース しょ うゆ 酒 みりん 塩	焼きそば 麦茶	あおりのおにぎり

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。

昼食時は毎食麦茶が出ます。

都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

エネルギー(kcal)	512
たんぱく質(g)	19.0
脂質(g)	13.0
炭水化物(g)	79.8
食塩相当量(g)	2.0