令和　5年　6月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）	
12	そぼろご飯		七分づき米	★	牛乳	しょうが	にんじん	フルーツケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	565 kcal
	ポークチャップ		三温糖		豚肉	たまねぎ	キャベツ	牛乳	たんぱく質	26.3 g
26	ブロッコリーのおかか和え		油		かつお節	にんにく	まいたけ	0、1歳：スープ	脂質	18.1 g
	味噌汁(豆腐舞茸キャベツ)	★	小麦粉	★	卵	もやし	もも缶パイン缶		食塩相当量	1.4 g
月		★	バター		豆腐	ブロッコリー	みかん缶			
13	ご飯		七分づき米 油	★	牛乳	きゅうり	しいたけ	豚肉の生姜煮おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	546 kcal
	すずきのバター醤油	★	バター		すずき	にんじん	しょうが	牛乳	たんぱく質	21.1 g
27	ポテトサラダ		じゃが芋		豚肉	コーン		0、1歳：味噌汁	脂質	15.2 g
	味噌汁（かぶなす）		マヨネーズ		幼：のり	かぶ			食塩相当量	1.4 g
火			三温糖		乳：青のり	なす				
14	ご飯		七分づき米 三温糖	★	牛乳 わかめ	にんにく	小松菜	ミートソーススパゲッティ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	593 kcal
	鶏の唐揚げ	★	スパゲッティ オリーブ油		鶏肉	しょうが	ねぎ	牛乳	たんぱく質	26.1 g
28	トマトとオクラのサラダ		片栗粉		油揚げ	トマト	にんじん	0、1歳：スープ	脂質	20.2 g
	味噌汁(油揚げ小松菜ねぎ)		油		豚肉	きゅうり	たまねぎ		食塩相当量	1.3 g
水			ごま油	★	チーズ	オクラ				
1	ご飯		七分づき米		鮭	キャベツ	ズッキーニ	大学芋	ｴﾈﾙｷﾞｰ	564 kcal
15	鮭のちゃんちゃん焼き		油		ベーコン	たまねぎ	にんにく	牛乳	たんぱく質	20.4 g
29	ズッキーニとベーコンのソテー		三温糖	★	牛乳	にんじん	しいたけ	0、1歳：スープ	脂質	15.8 g
	ワカメスープ		オリーブ油		わかめ	ピーマン			食塩相当量	1.1 g
木			さつま芋			もやし				
2	ご飯		七分づき米 油	★	牛乳 枝豆	ねぎ	ズッキーニ	ツナマヨトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	603 kcal
16	炒り卵	★	小麦粉 三温糖	★	卵	にんじん	なす	牛乳	たんぱく質	27.4 g
30	夏野菜グラタン	★	パン粉		鶏肉	しいたけ	キャベツ	0、1歳：スープ	脂質	21.1 g
	味噌汁（キャベツ水菜）	★	食パン	★	チーズ	かぼちゃ	水菜		食塩相当量	2 g
金			マヨネーズ		ツナ	たまねぎ	パセリ			
3	冷麺	★	中華麺 マヨネーズ	★	牛乳 わかめ	コーン		メロンパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	486 kcal
	かぼちゃサラダ	★	小麦粉 グラニュー糖		ハム	きゅうり		牛乳	たんぱく質	17.6 g
17			三温糖 油		ツナ	かぼちゃ		0、1歳：スープ	脂質	15.8 g
土			ごま油	★	卵	干しぶどう			食塩相当量	2.2 g
5	ポークカレーライス		七分づき米 じゃが芋	★	牛乳	たまねぎ	だいこん	メロンパン風トースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	572 kcal
	完了：メダイ煮	★	小麦粉 油		豚肉	にんじん	小ねぎ	牛乳	たんぱく質	19.2 g
19	切干大根の和え物	★	バター ごま油		豆腐	にんにく		0、1歳：スープ	脂質	16.7 g
	すまし汁（豆腐大根小ねぎ）	★	食パン			きゅうり			食塩相当量	2.1 g
月			三温糖			切干大根				
6	ひじきご飯		七分づき米 片栗粉	★	牛乳 油揚げ	にんじん	しめじ	コーンウインナー蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	595 kcal
	さばの甘辛煮	★	ワンタン皮 ごま油	★	卵 ｳｲﾝﾅｰ	しいたけ	しいたけ	牛乳	たんぱく質	25.5 g
20	豆腐とチンゲン菜のﾄﾛﾐ炒め	★	小麦粉	★	さば ひじき	ねぎ	はくさい	0、1歳：スープ	脂質	24.4 g
	牛乳ワンタンスープ		三温糖		豆腐	しょうが	ねぎ		食塩相当量	2 g
火			油		豚肉	チンゲン菜	コーン			
7	ご飯		七分づき米 長芋	★	牛乳	にんじん	小松菜	じゃこ菜おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	571 kcal
	鶏肉の香味焼き		三温糖		鶏肉	たまねぎ		牛乳	たんぱく質	21.1 g
21	さつま芋とれんこんの甘酢揚げ		さつま芋		しらす	にんにく		0、1歳：味噌汁	脂質	10.7 g
	味噌汁（長芋水菜）		油			れんこん			食塩相当量	1.5 g
水			片栗粉			水菜				
8	そら豆ご飯		七分づき米 片栗粉	★	牛乳 そら豆	ほうれん草		💜⑩あじさいぜりー💜	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑩	529 kcal
	あじの蒲焼き		幼：クラッカー 三温糖		あじ ㉒寒天	にんじん		㉒牛乳寒天	ｴﾈﾙｷﾞｰ㉒	534 kcal
22	白和え	★	乳：食パン ごま油		豆腐	しいたけ		乳児：トースト幼児：クラッカー	たんぱく質	25.8 g
	かき玉味噌汁		グラニュー糖 白滝	★	卵	とうもろこし		牛乳	脂質	14.9 g
木			油		⑩アガー	㉒みかん缶		0、1歳：スープ	食塩相当量	1.5 g
9	ご飯		七分づき米 片栗粉	★	牛乳 ツナ	ゴーヤ	ねぎ	じゃじゃ麺	ｴﾈﾙｷﾞｰ	581 kcal
	ゴーヤチャンプル	★	中華麺 ごま油		豚肉	もやし	きゅうり	0、1歳：スープ	たんぱく質	25.1 g
23	人参しりしり風		油		豆腐	にんじん	しいたけ	牛乳	脂質	18.3 g
	味噌汁(じゃが芋小松菜)		三温糖	★	卵	コーン			食塩相当量	2 g
金			じゃがいも		かつお節	小松菜				
10	焼きそば	★	中華麺 里芋	★	牛乳 青のり	たまねぎ	ピーマン	クリームチーズのケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	473 kcal
	里芋の煮物	★	小麦粉 油		豚肉	キャベツ		牛乳	たんぱく質	17.5 g
24	0，1歳スープ		三温糖	★	クリームチーズ	もやし		0、1歳：スープ	脂質	19.2 g
土		★	バター	★	卵	にんじん			食塩相当量	2 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・💜マークはおたのしみおやつです。