令和　3年　6月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	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
14 28 月	ポークカレーライス 白いんげん豆の甘煮 完了:鶏団子煮 甘酢和え すまし汁(えのき大根小ねぎ)		精白米　じゃがいも ★ 小麦粉 油 三温糖 ★ ﾊﾞﾀｰ ★ 食パン	★	牛乳 豚肉 白いんげん豆 完了:鶏肉	たまねぎ　だいこん にんじん　えのき にんにく　小ねぎ キャベツ きゅうり コーン		メロンパン風トースト 完了:トースト 牛乳 0、1歳:スープ (じゃが芋玉ねぎコーン)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
1 15 29 火	①⑮カラフルご飯　㉙ご飯 ①⑮カレイの中華蒸し ㉙カレイの中華ソース 豆腐とチンゲン菜のﾄﾛﾐ炒め トマトと卵の中華風スープ (トマトレタス卵)		精白米　片栗粉 三温糖 油 ごま油 ★ 小麦粉 ★ バター	★	牛乳　ハム 豚肉 ★ 卵 カレイ ★ チーズ 豆腐	①⑮コーン　たまねぎ ①⑮ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　チンゲン菜 ①⑮ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しめじ にんじん　レタス ねぎ　トマト しょうが　㉙にら		①⑮ハムチーズ蒸しパン ㉙ヒラヤーチー【沖縄】 牛乳 0、1歳:スープ (チンゲン菜しめじ ①⑮ねぎ㉙玉ねぎ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ①⑮ 586 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉙ 538 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質①⑮ 18.6 g 脂質㉙ 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
2 16 30 水	ご飯 ②⑯鶏肉のごまだれ焼き ㉚鶏肉の香味焼き いんげんとひじきの和え物 味噌汁(油揚げ長芋小松菜)		精白米　長芋 三温糖 油 マヨネーズ ★ ごま ★ ㉚天かす	★	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき ㉚青のり	にんじん　トマト だいこん キャベツ いんげん 小松菜 たまねぎ		②⑯ケチャップライスおにぎり ㉚揚げ玉いそにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁 (なすキャベツ大根)	ｴﾈﾙｷﾞｰ②⑯ 600 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉚ 596 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質②⑯ 15.6 g 脂質㉚ 14.9 g 食塩相当量 2.4 g
3 17 木	ご飯 アジの蒲焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁(豆腐なめこキャベツ)		精白米 ★ うどん 油 ★ ごま油 三温糖 片栗粉	★	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 わかめ	かぼちゃ 枝豆 しょうが キャベツ なめこ ねぎ		冷やしわかめうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g
4 18 金	ご飯 厚揚げの豚すき煮 小松菜のじゃこ和え 味噌汁(じゃが芋水菜)		精白米　しらたき 油 三温糖 じゃがいも ★ 食パン ★ クラッカー	★	牛乳 豚肉 厚揚げ しらす ④寒天 ⑱アガー	にんじん　⑱メロン ねぎ もやし 小松菜 水菜 ⑱ぶどうジュース		④牛乳寒天 ⑱💜あじさいゼリー💜 (乳:トースト、幼:クラッカー付き) 0、1歳:すまし汁 (小松菜ねぎもやし)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
5 19 土	塩焼きそば 大根とツナの味噌マヨ和え	★	中華麺　三温糖 マヨネーズ ★ 小麦粉 油	★	牛乳　青のり 豚肉 ツナ缶 豆乳	もやし　だいこん にんじん　きゅうり 小松菜 キャベツ		豆乳ホットケーキ 牛乳 0、1歳:スープ (大根小松菜)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 月	ご飯 鶏肉の甘辛煮 切り干し大根の和え物 味噌汁 (キャベツまいたけわかめ)		精白米　こんにゃく 三温糖 油 ごま油 さつまいも はちみつ	★	牛乳 鶏肉 厚揚げ きな粉 わかめ	しょうが きゅうり 切り干し大根 にんじん キャベツ まいたけ		大学きなこ 牛乳 0、1歳:スープ (じゃが芋もやしまいたけ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 火	ご飯 ｽｽﾞｷのｶﾞｰﾘｯｸﾄﾏﾄ焼き ｽﾞｯｷｰﾆときのこのソテー かぼちゃのミルクスープ (かぼちゃ玉ねぎ人参)		精白米 ★ ﾊﾞﾀｰ コーンスターチ 三温糖 油	★	牛乳 スズキ ベーコン 豚肉	トマト缶　かぼちゃ にんにく　にんじん パセリ　たまねぎ ｽﾞｯｷｰﾆ　ほうれん草 エリンギ　しょうが しめじ		豚のしょうが煮おにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁 (なすしめじｽﾞｯｷｰﾆ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
9 23 水	ご飯 唐揚げ 梅和え 味噌汁(厚揚げ小松菜ねぎ)		精白米 三温糖 油 ★ 小麦粉 ★ ﾊﾞﾀｰ	★ ★	牛乳 鶏肉 かつお節 厚揚げ 卵	しょうが　ねぎ にんにく　小松菜 キャベツ　みかん缶 にんじん　もも缶 きゅうり　パイン缶 梅干し		フルーツケーキ 牛乳 0、1歳:スープ (キャベツきゅうりさつま芋)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 木	ご飯 カジキの煮つけ じゃが芋とツナの煮物 味噌汁(かぶなす)		精白米 三温糖 じゃがいも ★ ドッグパン ★ 完了:食パン ★ ﾊﾞﾀｰ	★	牛乳 かじき ツナ缶 ささげ	たまねぎ なす かぶ しょうが		あんバターロールサンド 完了:トースト 牛乳 0、1歳:スープ (じゃが芋玉ねぎえのき)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g
11 25 金	ひじきご飯 豚の柳川風煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(油揚げほうれん草麩)		精白米 三温糖 ★ 麩 ★ マカロニ 油	★ ★ ★	牛乳 豚肉 卵 かつお節 粉チーズ ひじき	にんじん　もやし しいたけ　ほうれん草 たまねぎ　トマト ごぼう　にんにく しょうが　パセリ ブロッコリー		マカロニのﾄﾏﾄ煮 牛乳 0、1歳:味噌汁 (かぼちゃもやしブロッコリー)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g
12 26 土	小松菜の和風スパゲティ ジャーマンポテト	★ ★	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　三温糖 油 ﾊﾞﾀｰ じゃがいも	★ ★	牛乳　アガー 豚肉 ベーコン 生クリーム	小松菜　たまねぎ しめじ にんじん にんにく		抹茶ミルクプリン 牛乳 0、1歳:すまし汁 (じゃが芋小松菜)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g

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

・💜マークはおたのしみおやつです。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※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。