

献立表

2020年06月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	ハヤシライス、コールスローサラダ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/オレンジ、/牛乳、/れんこん、さつまいも、油、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、野菜チップ	615(521) 17.1(15.3) 24.7(20.4) 4.0(3.0)
02火	ロールパン、ミートスパゲティー、ゆでブロッコリー、野菜スープ(チンゲンサイ)、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/ロールパン、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、バター、食塩、白こしょう、パセリ、スパゲティー、/ブロッコリー、しょうゆ、/チンゲンサイ、えのきたけ、ベーコン、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、わかめおにぎり	562(553) 18.3(17.9) 12.8(16.3) 5.0(4.0)
03水	中華どんぶり、きゅうりの浅漬け、にらの卵スープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うずら卵水煮、片栗粉、ごま油、/きゅうり、食塩、/にら、にんじん、水、中華だし、素、食塩、こしょう、卵、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、甘納豆・あずき、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、蒸しパン(あずき)	629(556) 23.5(20.5) 20.0(17.4) 2.6(2.1)
04木	御飯、鶏肉の照焼、ポテトサラダ、すまし汁(小松菜、えのき)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、小麦粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/こまつな、えのきたけ、しょうゆ、食塩、水、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、お好み焼き	643(595) 23.6(21.2) 20.1(18.8) 2.7(2.4)
05金	五目御飯、鮭のフライ、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(豆腐、わかめ)、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、いんげん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みりん、酒、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、/ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節、/カットわかめ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク(ココア)	591(460) 29.0(21.6) 15.7(10.0) 3.8(2.9)
06土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
08月	御飯、酢豚、ほうれん草のナムル、キャベツとほるさめ中華スープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、ほるさめ、ねぎ、中華だし、素、水、しょうゆ、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/元気ヨーグルト、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、せんべい、ヨーグルト	530(516) 16.2(16.8) 10.0(11.5) 3.6(2.9)
09火	カレーうどん、酢の物、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレーウ、しょうゆ、片栗粉、水、ほんだし、/きゅうり、生わかめ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、/バナナ、/牛乳、/米、もち米、水、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、きな粉おはぎ	602(561) 19.2(17.2) 21.9(22.1) 4.6(3.8)
10水	御飯、豚肉のみそ炒め、あくらのお浸し、かにかま豆腐汁、キウイフルーツゴールド	牛乳、/塩せんべい、/米、/なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油、/オクラ、にんじん、かつお節、しょうゆ、/木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、/キウイフルーツ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	600(540) 21.3(19.0) 20.4(17.6) 3.8(3.0)
11木	御飯、まぐろの揚げ煮、キャベツの胡麻ネーズ和え、麩のすまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/まぐろ、しょうが、酒、片栗粉、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、油、しょうゆ、砂糖、みりん、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ロールパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、チョコマーブルパン	631(556) 25.3(20.8) 20.1(17.4) 2.8(2.3)
12金	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮物、もやしのおひたし、みそ汁(ほうれん草・油揚げ)、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/ほうれん草、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、かりんとう	590(499) 20.5(16.6) 14.2(9.4) 3.7(2.9)
13土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
15月	御飯、豚肉のしょうが焼き、ひじきの煮付け、みそ汁(じゃが芋・えのき)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、/ひじき、しらたき、にんじん、大豆(ゆで)、水、かつお節、砂糖、しょうゆ、ほんだし、/じゃがいも、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	617(555) 23.6(20.9) 19.8(17.4) 5.0(4.0)
16火	ロールパン、五目焼きそば、中華風和え物、かき玉汁(ねぎ)、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/ロールパン、/焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、にら、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、/だいこん、もやし、にんじん、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、卵、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、まんまるじゃが	592(522) 21.4(18.1) 24.7(22.8) 4.0(3.2)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	御飯、鮭の塩焼き、切干大根の煮付け、みそ汁(小松菜・もやし)、キウイフルーツゴールド	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、酒、本みりん、しょうゆ、/こまつな、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉あえ	526(483) 24.5(21.6) 11.7(11.0) 4.3(3.4)
18 木	御飯、鶏の唐揚げ、三色サラダ、みそ汁(わかめ・青梗菜)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/カットわかめ、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/しょうゆせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	551(526) 20.5(18.8) 12.2(13.4) 2.8(2.5)
19 金	御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草ともやしのごま和え、みそ汁(なす・玉ねぎ)、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ほうれん草、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/カステラ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、カステラ	661(569) 23.8(19.7) 22.0(16.0) 3.5(2.8)
20 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
22 月	御飯、ひき肉カレー、パンサンスー、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ピュアココア)、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ(ココア)	672(582) 19.5(17.4) 22.0(18.8) 3.0(2.3)
23 火	ツナスパゲティー、レタスとトマトのサラダ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、/カルデツおさかなサブレ、/スパゲティー、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう、/レタス、コーン缶、トマト、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、/キャベツ、たまねぎ、ベーコン、鶏がらスープ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、こぼろ煮、焼きのり、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、おにぎり(昆布)	666(616) 23.6(20.8) 19.7(20.3) 4.9(4.1)
24 水	御飯、はんぺんチーズフライ、小松菜ともやしの和え物、ポテトスープ、グレープフルーツ	牛乳、/塩せんべい、/米、/はんぺんチーズフライ、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/グレープフルーツ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、スティックパン	574(520) 16.6(15.3) 14.0(12.8) 2.7(2.2)
25 木	2色どぼろ丼、五目きんぴら、みそ汁(もやし・しめじ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、ほうれん草、ごま油、しょうゆ(うすくち)、焼きのり、でんぶ、/切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、/もやし、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、アメリカンドッグ	664(563) 25.4(20.7) 26.4(20.1) 4.1(3.5)
26 金	御飯、マーボー豆腐、ひじきときゅうりのサラダ、たまごスープ(はるさめ)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/ひじき、ベーコン、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ(スプレッド)、食塩、黒こしょう、/卵、しいたけ、にんじん、にら、はるさめ、水、中華だし、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ゼリー	638(532) 21.2(17.0) 23.0(15.5) 4.0(3.1)
27 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
29 月	御飯、鶏団子の照り煮、野菜サラダ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、オレンジ、牛乳100	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏ひき肉、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖、/きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、酢、油、しょうゆ、砂糖、食塩、/かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、◎せんべい、ごまドーナツ	633(580) 20.4(19.0) 23.5(20.6) 4.5(3.5)
30 火	御飯、炒り豆腐、パスタサラダ(ツナ)、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/カルデツおさかなサブレ、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/スパゲティー、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、/キャベツ、もやし、しめじ、水、コンソメ、食塩、こしょう、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎サブレ、ジョア、あられせんべい	562(587) 16.5(18.0) 16.6(19.5) 3.4(2.9)

*材料入荷の都合により変更になる場合があります。

☆今月のひとこと☆

梅雨の季節となりました。食中毒が多くなる時期です。

食材は、中心まで必ず加熱しましょう。

