

献立表

2023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 木	御飯、なすと豚肉のみそ炒め、小松菜のナムル、すまし汁(麩・ねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/油、なす、油、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、/焼ふ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ロールパン、グラニュー糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、シュガーパン	550(485) 20.0(17.6) 16.9(14.8) 3.5(2.7)
02 金	御飯、炒り豆腐(鶏肉・卵)、キャベツのツナマヨネーズあえ、みそ汁(だいこん・ごぼう)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、いんげん、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、/だいこん、にんじん、ごぼう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、せんべい	490(502) 16.5(17.0) 15.0(16.0) 3.3(2.7)
03 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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
05 月	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(いも・ねぎ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、/ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、かつお節、/じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、チーズ蒸しパン	534(486) 23.8(21.0) 15.4(13.9) 3.6(2.9)
06 火	ミートスパゲティ、野菜スティック(きゅうり、みそマヨ)、コーンスープ(玉ねぎ)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	582(499) 21.5(17.4) 17.4(11.8) 5.0(4.1)
07 水	ハヤシライス、大根サラダ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルー、バター、ケチャップ、ウスターソース、/だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖、/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、◎ビスケット、牛乳、まんまるじゃが	649(595) 21.8(19.6) 22.9(21.1) 9.7(7.6)
08 木	御飯、鮭の塩焼き、酢の物(かにかま)、みそ汁(小松菜)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	471(436) 23.6(20.9) 10.4(9.9) 2.0(1.6)
09 金	親子丼(凍り豆腐入り)、ほうれん草のごま和え、みそ汁(大根・なめこ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、/ほうれん草、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、/だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ビスケット	551(513) 23.0(20.0) 16.8(15.8) 3.6(3.1)
10 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(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	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
12 月	御飯、煮込みハンバーグ、三色サラダ、野菜スープ、バナナ	牛乳、/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、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ゼラチン、水、ぶどう濃縮果汁、砂糖、バナナ、もも缶、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、あじさいフルーツポンチ、せんべい	529(496) 16.8(17.3) 13.1(14.3) 3.9(2.9)
13 火	五目ラーメン、揚げシューマイ、キウイフルーツゴールド	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油、/キウイフルーツ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あおりの、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、鶏そぼろおにぎり	568(459) 25.2(19.4) 16.9(10.6) 6.6(5.2)
14 水	御飯、かじきのケチャップ煮、もやしの中華風サラダ、かき玉汁(ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水、/もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ホットケーキ	542(499) 23.4(19.8) 18.3(17.0) 1.8(1.6)
15 木	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮付け、みそ汁(かぶ・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、/かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/あんパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、あんパン	549(496) 25.4(22.3) 15.3(13.8) 4.6(3.7)
16 金	御飯、酢豚、レタスのサラダ、豆腐スープ(えのき)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、/木綿豆腐、えのきたけ、万能ねぎ、水、中華だし、の素、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	627(583) 21.4(19.5) 20.6(19.1) 4.8(4.1)

献立表

2023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
17 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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
19 月	御飯、鶏の唐揚げ、トマトの甘酢サラダ、みそ汁(ちんげん菜)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/トマト、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/油揚げ、チンゲンサイ、にんじん、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/フランスパン、粉糖、卵(白)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	557(484) 25.8(20.9) 17.0(14.5) 2.1(1.7)
20 火	きつねひやむぎ、シュガーパン、ちくわ磯辺揚げ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/干しひやむぎ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、麦茶、牛乳ゼリー	535(491) 20.3(18.5) 17.0(13.7) 3.7(2.9)
21 水	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮物、もやしのおひたし、みそ汁(ごまつな・油揚げ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/ごまつな、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/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	514(495) 21.2(19.1) 13.4(13.6) 6.2(5.2)
22 木	キッズビビンバ、ナゲット、はるさめスープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/チキンナゲット、/はるさめ、チンゲンサイ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/食パン、バター、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、きなこトースト	611(486) 24.7(19.1) 22.2(17.5) 3.9(2.7)
23 金	御飯、さばのごまみそマヨ焼き、青菜の磯辺和え、みそ汁(キャベツ・えのき)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さば、しょうゆ、酒、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、マヨネーズ、みりん、万能ねぎ、/ごまつな、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、/キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/芋かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、芋けんぴ	570(533) 21.4(19.2) 25.1(22.0) 2.9(3.2)
24 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(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	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
26 月	御飯、メンチカツ、コールスローサラダ、豆腐みそ汁(なす)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/メンチカツ(冷凍)、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/なす、たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	537(469) 18.4(15.7) 14.8(12.7) 2.0(1.5)
27 火	ロールパン、五目焼きそば、きゅうりの昆布あえ、わかめスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、/きゅうり、塩こんぶ、/ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素、/バナナ、/牛乳、/米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、焼きもろこしおにぎり	534(415) 20.6(15.2) 16.4(10.1) 4.9(3.7)
28 水	御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、切干大根の酢の物、みそ汁(もやし、ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、/もやし、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	554(554) 20.7(19.9) 15.1(15.1) 7.6(8.6)
29 木	御飯、チキンカレー、パンサンデー、キウイフルーツゴールド	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレールウ、/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、/キウイフルーツ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	505(505) 14.3(16.0) 13.9(14.8) 6.7(5.4)
30 金	御飯、鮭のフリット、じゃが芋きんぴら、キャベツのスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、卵、小麦粉、水、油、/じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、/キャベツ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	572(517) 23.3(19.8) 16.4(15.3) 5.7(4.4)

*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。

引き続き、「うがい・手洗い」をしっかりと行いましょう。

