

献立表

2023年06月

持田保育園

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、/サブレ、/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、◎サブレ、牛乳、チーズ蒸しパン	534(524) 23.8(21.5) 15.4(16.4) 3.6(2.8)
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、オレンジ	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、/オレンジ、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	597(563) 20.3(18.6) 17.9(17.3) 5.3(4.5)
08 木	御飯、鮭の塩焼き、酢の物(かにかま)、みそ汁(小松菜)、バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ	527(479) 25.9(22.7) 13.8(12.7) 1.9(1.6)
09 金	親子丼(凍り豆腐入り)、いんげんのごま和え、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、/いんげん、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	552(511) 22.9(19.9) 16.7(15.8) 3.5(2.8)
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、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/バナナ、もも缶、みかん缶、砂糖、水、/塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、フルーツポンチ、せんべい	522(549) 16.1(17.3) 13.0(16.8) 3.9(3.1)
13 火	五目ラーメン、揚げシューマイ、バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あおのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、鶏そぼろおにぎり	580(465) 25.3(19.3) 16.9(10.6) 6.2(4.8)
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)、キウイフルーツゴールド	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、/キウイフルーツ、/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	544(503) 23.4(19.9) 18.4(17.0) 2.3(2.1)
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

持田保育園

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、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・たまねぎ)、オ レンジ	牛乳、/サブレ、/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、/こまつな、もやし、にんじん、焼きのり、しょう ゆ、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、 /牛乳、/フランスパン、粉糖、卵(白)、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、ラスク	569(535) 23.4(20.6) 21.2(20.0) 2.9(2.8)
20 火	きつねうどん、ちくわ磯辺 揚げ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、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、/ちくわ、あ おのり、小麦粉、水、油、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/プリン、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、麦茶、プリン	358(368) 15.1(15.2) 12.0(10.5) 2.3(1.9)
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(こまつな・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、/こまつな、油揚げ、水、 米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/カステラ、ホイップク リーム、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ワッフル	509(490) 19.5(17.8) 13.2(13.5) 5.5(4.6)
22 木	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	牛乳、/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、かつお節、ごま、しょうゆ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、おなかお にぎり	530(452) 21.0(18.9) 16.4(13.7) 4.7(3.5)
23 金	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、/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、/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、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ポップコー ン	608(560) 26.6(22.1) 23.5(21.1) 4.3(3.8)
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、/サブレ、/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、/カステラ、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、カステラ	535(513) 18.4(16.3) 15.7(15.9) 2.2(1.5)
27 火	キッズビビンバ、ナゲット、は るさめスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/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、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、きなこ トースト	611(463) 24.7(17.5) 22.2(14.0) 3.9(2.8)
28 水	御飯、厚揚げとじゃが芋の とほろ煮、切干大根の酢の 物、みそ汁(もやし、ねぎ)、 キウイフルーツゴールド	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、 /キウイフルーツ、/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	556(558) 20.7(19.9) 15.2(15.1) 8.2(9.0)
29 木	御飯、チキンカレー、パンサ ンスー、オレンジ	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、/オレンジ、/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	502(502) 14.3(15.9) 13.9(14.8) 6.2(4.9)
30 金	御飯、白身魚のフリット、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、/かおいい、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(ビュアココ ア)、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク(ココア)	558(507) 22.2(19.0) 15.3(14.5) 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。

