

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、ハヤシライス、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、/しょうまい(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、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、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どぼろ煮、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、/かおりい、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。

