

6月献立表

やしお花桃保育園

2020年

日付	献立名	材料名	【10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1月	ご飯 から揚げ南蛮 チンゲン菜とコーンのナムル 中華スープ	牛乳/米/とり肉、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ/チンゲンサイ、コーン、にんじん、しょうゆ、ごま油/はるきめ、にら、水、中華だし、食塩/牛乳/食パン、ブルーベリージャム	◎牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	555(497) 25.4(22.9) 14.9(15.0) 2.9(2.4)
2火	ピピンパ風 春雨サラダ かぶのスープ	牛乳/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ごま油、にんじん、ごま油、食塩/はるきめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/かぶ、カットわかめ、水、コンソメ、食塩/牛乳/マカロニスパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、リスターソース、米みそ、コンソメ	◎牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	571(488) 24.4(20.3) 19.4(17.0) 4.6(3.7)
3水	けんちんうどん ほうれん草とツナの和え物 パイナップル	牛乳/ゆでうどん、とりも、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、みりん風調味料/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/パイナップル/牛乳/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料	◎牛乳 牛乳 五平餅	555(492) 22.4(20.4) 15.4(15.3) 5.7(4.3)
4木	ご飯 ひじきバーグ キャベツとツナのサラダ 人参スープ	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/にんじん、ほうれん草、コンソメ、食塩/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、おろり	◎牛乳 牛乳 フライドポテト◎青のり	537(483) 22.6(20.7) 17.9(17.3) 4.4(3.5)
5金	菜飯 鶏のカレーから揚げ ブロッコリーの中華サラダ ワンタンスープ	牛乳/米、菜飯/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油、カレー粉/ブロッコリー、コーン、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油/ワンタンの皮、ぶた肉、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ/牛乳/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩	◎牛乳 牛乳 チャーハン風	593(524) 30.3(26.8) 18.2(17.6) 2.6(2.1)
6土	マーボー春雨丼 きゅうりの塩こんぶ和え 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、はるきめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/きゅうり、塩こんぶ、食塩、ごま油/チンゲンサイ、しめじ、水、中華だし、食塩/麦茶/米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	578(529) 22.9(21.6) 13.9(14.9) 2.6(2.0)
8月	ご飯 中華風グリルチキン 切干大根のナムル 白菜スープ	牛乳/米/とり肉、おろししょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油/切り干しだいこん、ごま油、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油/はるきめ、にんじん、とり肉、水、コンソメ、食塩、しょうゆ/さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩	◎牛乳 牛乳 メープルポテト	578(506) 22.8(20.7) 19.0(18.2) 3.7(2.8)
9火	スパゲティミートソース ブロッコリーときのこのサラダ コンソメスープ	牛乳/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ/ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、かぶ、カットわかめ、水、コンソメ、食塩/牛乳/米、ひじき、ツナ、油揚げ、ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酒	◎牛乳 牛乳 ひじきご飯	585(516) 26.3(23.5) 19.1(18.3) 8.9(6.9)
10水	ゆかりご飯 肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米、ゆかり/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/ビーフン、ぶた肉、カレー、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ	◎牛乳 牛乳 五目ビーフン	573(511) 22.9(20.8) 17.5(17.0) 4.9(3.9)
11木	味噌そぼろ丼 さつまいもの甘煮 豚汁	牛乳/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油/さつまいも、砂糖、しょうゆ/とり肉、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ/牛乳/食パン、りんごジャム	◎牛乳 牛乳 りんごジャムサンド	615(544) 24.8(22.5) 17.6(17.1) 4.3(3.4)
12金	ご飯 豚だれこ キャベツの塩こんぶ和え すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、米みそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、サラダ油/キャベツ、塩こんぶ、ごま油、焼酎、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、おろり	◎牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	556(486) 18.7(17.1) 21.5(19.8) 4.4(3.4)
13土	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、はるきめ、きゅうり/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ももジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ピーチゼリー	562(511) 22.3(21.0) 17.4(17.7) 4.0(3.2)
15月	ご飯 豚肉の香味焼き 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油/ごま油、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/油揚げ、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖	◎牛乳 牛乳 きなこ団子	603(532) 29.8(26.4) 18.2(17.2) 3.4(2.7)
16火	わかめご飯 鶏のから揚げ カリフラワーのおかかサラダ ポトフ	牛乳/米、炊き込みわかめ/とり肉、ニンニク、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、カリフラワー、しょうゆ、砂糖、かつお節/ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	562(503) 30.4(26.8) 16.4(16.2) 4.1(3.3)

6月献立表

やしお花桃保育園

2020年

日付	献立名	材料名	【10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17水	きのこカレーうどん ほうれん草と人参の磯和え オレンジ	牛乳/ゆでうどん、ごま油、とりも、干しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、片栗粉/ほうれん草、にんじん、味付のり、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒/おしよぶりこんぶ	◎牛乳 牛乳 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	503(453) 21.2(19.4) 13.5(13.8) 4.0(3.1)
18木	ご飯 鶏つくねの照り焼き キャベツの中華風サラダ みそ汁	牛乳/米/とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、ごま油/なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ビーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩	◎牛乳 牛乳 おやつスパゲティ	576(508) 32.2(28.0) 15.1(14.8) 3.6(2.8)
19金	ご飯 肉団子の甘酢かけ 切干大根の旨煮 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、酒、しょうゆ、ひじき、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/焼肉、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/アガー、砂糖、みかん、もも、りんごジュース	◎牛乳 牛乳 フルーツゼリー	589(518) 23.1(20.9) 19.8(18.8) 3.7(2.9)
20土	豚塩丼 里芋のそぼろ煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉/油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、塩こんぶ	◎牛乳 麦茶 塩こんぶおにぎり	578(528) 17.8(17.5) 19.9(19.7) 4.6(3.7)
22月	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁	牛乳/米/とり肉、サラダ油、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖/ブロッコリー、ツナ、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/ごま油、かつおだし汁、米みそ/牛乳/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	585(521) 28.8(25.7) 17.3(16.9) 3.2(2.6)
23火	肉うどん ほうれん草とコーンのナムル パイナップル	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、水、ほんだし/ほうれん草、コーン、しょうゆ、ごま油/パイナップル/牛乳/米、とりも、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒	◎牛乳 牛乳 五目おにぎり	575(510) 19.6(18.3) 22.4(20.9) 5.2(4.0)
24水	ドライカレー ビーフンサラダ わかめスープ	牛乳/米、食塩、バセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉/ビーフン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩	◎牛乳 牛乳 高菜チャーハン	596(530) 23.8(21.7) 17.6(17.1) 3.2(2.5)
25木	野菜あんかけ丼 きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/きゅうり、塩こんぶ、食塩/さつまいも、油揚げ、かつおこんぶだし汁、米みそ/牛乳/じゃがいも、サラダ油、コンソメ	◎牛乳 牛乳 フライドポテト◎コンソメ	572(504) 18.3(16.9) 22.0(20.6) 3.7(2.8)
26金	スープスパゲティ パプリカサラダ オレンジ	牛乳/スパゲティ、サラダ油、ニンニク、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ごま油、マッシュルーム、水、コンソメ、食塩、酒、バセリ粉/キャベツ、きゅうり、にんじん、ワンタンの皮、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/オレンジ/牛乳/米、とりも、しめじ、えのきたけ、にんじん、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒	◎牛乳 牛乳 きのこご飯	576(514) 22.6(20.6) 13.7(14.0) 5.3(4.2)
27土	鶏肉の塩焼き丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳/米、とりも、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	579(530) 23.2(21.9) 18.6(18.7) 3.3(2.6)
29月	あんかけうどん 小松菜のおかか和え パイナップル	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、はるきめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、片栗粉、サラダ油/ごま油、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/パイナップル/牛乳/米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒	◎牛乳 牛乳 鶏そぼろおにぎり	560(492) 21.9(19.5) 21.8(20.3) 4.4(3.5)
30火	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き ポテトツナサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、菜飯、焼のり/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、食塩/とり肉、ひじき、たまねぎ、しょうが、片栗粉、ごま油、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし/牛乳/食パン、いちごジャム	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	615(523) 26.8(22.4) 17.8(16.6) 2.8(2.2)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※図で初めて食べる食材がないようにしてください。