

6月献立表

2021年



日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	ご飯 鶏肉の照り焼き 卵の花ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ)	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／おから、水、じゃがいも、ツナ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／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、しょうゆ、和風だし、あおのり、	◎ 牛乳 牛乳 焼きうどん	577(490) 26.4(22.0) 21.9(19.0) 3.0(2.4)
2 水	ご飯 豚肉の香味焼き 切り干し大根の旨煮 みそ汁(里芋・えのき)	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、／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、かつおだし汁、／さといも、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	590(520) 28.3(25.1) 16.9(16.1) 3.5(2.8)
3 木	菜飯 ささみナゲット キャベツの中華風サラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳、／米、菜飯、／とり肉、水、小麦粉、サラダ油、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、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	526(473) 25.5(22.9) 13.3(13.6) 3.0(2.4)
4 金	ドライカレー ほうれん草のお浸し わかめスープ	牛乳、／米、食塩、パセリ粉、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、カレーウ、／ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、かつおだし汁、／カットわかめ、だいこん、水、中華スープ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、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 麦茶 五目おにぎり	487(457) 18.5(18.1) 11.5(13.0) 4.4(3.6)
5 土	味噌そぼろ丼 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁(豆腐・水菜)	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、／カリフラワー、コーン、ブロッコリー、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ももジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ピーチゼリー	414(396) 15.0(15.3) 11.0(12.6) 3.1(2.4)
7 月	ご飯 鶏のさっぱり焼き ビーフンサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	牛乳、／米、／とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、／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、／ほうれん草、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎ 牛乳 オレンジジュース フライドポテト(青のり)	440(408) 19.6(17.3) 6.6(8.7) 2.7(2.1)
8 火	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁(白菜・もやし)	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、／こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、和風だし、／はくさい、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	509(470) 20.7(19.7) 13.2(14.1) 3.8(3.0)
9 水	ご飯 から揚げ南蛮 キャベツとツナのサラダ みそ汁(大根・わかめ)	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、／キャベツ、にんじん、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、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、	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	553(495) 30.8(27.2) 17.2(16.7) 3.1(2.5)
10 木	あんかけうどん ブロッコリーの和風和え オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、はくさい、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、／ブロッコリー、とり肉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、／オレンジ、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり かみかみ昆布	564(493) 21.0(19.3) 16.4(16.7) 4.2(3.3)
11 金	ご飯 生揚げのみそ炒め 切り干し大根のナムル すまし汁(水菜・麩)	牛乳、／米、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／みずな、焼ふ、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	677(586) 21.9(19.9) 31.4(27.8) 3.8(2.8)
12 土	鶏の塩焼き丼 さつま芋の甘煮 みそ汁(いんげん・ねぎ)	牛乳、／米、とり肉、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、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／いんげん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	599(525) 22.3(20.7) 14.0(14.9) 3.1(2.4)
14 月	ご飯 鶏のつくねあんかけ ひじきの炒り煮 みそ汁(大根・あさつき)	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、片栗粉、水、／ひじき、こんにゃく、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／だいこん、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 おやつスパゲティ	595(524) 26.0(23.1) 19.8(18.6) 3.7(2.9)
15 火	ビビンバ風丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、とり肉、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 麦茶 きのご飯	532(490) 19.9(19.1) 11.8(13.2) 4.8(3.8)
16 水	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーとツナのサラダ 白菜スープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華スープ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／はくさい、にんじん、とり肉、水、中華スープ、食塩、／牛乳、／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	565(494) 20.9(19.1) 17.3(16.7) 4.3(3.3)

6月献立表

2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	食パン・いちごジャム 鶏のバーベキューソース焼き パリパリサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンドンの皮、／ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	423(393) 24.7(21.2) 8.0(9.8) 3.5(2.8)
18 金	ご飯 肉団子の甘酢がけ ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、／ほうれん草、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、和風だし、ごま油、／木綿豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、カレー粉、	◎ 牛乳 牛乳 カレービーフン	638(560) 27.9(24.8) 25.5(23.4) 3.2(2.5)
19 土	野菜あんかけ丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(白菜・えのき)	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／はくさい、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／マカロニ、きなこと、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 マカロニきな粉	579(528) 19.0(18.2) 21.0(20.5) 3.8(3.0)
21 月	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜の中華和え みそ汁(里芋・ねぎ)	牛乳、／米、／とり肉、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／さといも、ねぎ、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	503(454) 25.2(22.7) 12.5(13.0) 3.0(2.4)
22 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／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	790(684) 25.2(22.6) 35.0(31.0) 2.9(2.3)
23 水	スパゲティミートソース フレンチサラダ 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、／キャベツ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ブロッコリー、じゃがいも、しめじ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	548(503) 22.0(20.8) 15.8(16.5) 4.6(3.5)
24 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜と油揚げのお浸し みそ汁(大根・あさつき)	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／だいこん、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ソース焼きそば	611(525) 25.6(21.7) 22.4(19.8) 3.1(2.5)
25 金	ゆかりご飯 肉じゃが チンゲン菜とコーンの和え物 みそ汁(なめこ・わかめ)	牛乳、／米、ゆかり、／ぶた肉、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、／チンゲンサイ、もやし、コーン、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、コンソメ、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン(コンソメ)	492(445) 15.9(15.2) 16.5(16.2) 3.7(2.9)
26 土	豚味噌丼 さといものそぼろ煮 すまし汁(水菜・えのき)	牛乳、／米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、／みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	654(589) 17.9(17.6) 20.6(20.3) 4.0(3.2)
28 月	ご飯 中華風グリルチキン 切り干し大根の旨煮 ワンドンスープ	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、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、和風だし、／ワンドンの皮、ぶた肉、あさつき、中華スープ、しょうゆ、食塩、／牛乳、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 豆乳くずもち	564(484) 23.3(19.7) 18.3(16.3) 2.3(1.8)
29 火	フラワーライス ミートローフ ほうれん草とツナの和え物 ポトフ	牛乳、／米、炊き込みわかめ、焼のり、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、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	596(530) 29.3(26.1) 17.7(17.2) 4.8(3.8)
30 水	肉うどん ブロッコリーときのこのサラダ 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、かつおだし汁、／ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／パイナップル、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	500(459) 14.7(14.9) 16.3(16.7) 5.4(4.0)

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

