



6 月 献 立 表

2021年度

竜之口保育園

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(※は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	火	魚の磯辺揚げ、切り干し大根の和風サラダ、メロン、ご飯	米、小麦粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、さわら、ごま、しょうゆ、○牛乳、○しょうゆ	メロン、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、あおのり	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○小魚の甘辛、○ビスケット	526	609
2 16	水	香味煮、ピーマンのおかか和え、納豆、ご飯	じゃがいも、米、○上新粉、板こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、○調製豆乳、ちくわ、しょうゆ、しらす干し、ごま、かつお節、いわし(煮干し)、○牛乳	にんじん、ピーマン、キャベツ、○パイン缶、ごぼう、葉ねぎ、いんげん、ねぎ、焼きのり、しょうが、○りんご	◎牛乳80、◎りんご、○牛乳、○米粉のもちもちケーキ	508	613
3 17	木	豆腐とツナのハンバーグ、スパゲッティー、トマト、ご飯	米、○くず粉、スパゲッティー、○砂糖、パン粉、ケチャップ、油	○牛乳、木綿豆腐、ツナ、油漬、ベーコン、○きな粉、しょうゆ、○牛乳	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、ピーマン、ひじき	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○くず餅	528	616
4 18	金	鶏肉の甘辛焼き、豆腐チャンブルー、手作りふりかけ、オレンジ、ご飯	米、○じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○卵、○ベーコン、しらす干し、しょうゆ、ごま、かつお節、○牛乳	オレンジ・ネーブル、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、あおのり、しょうが	◎牛乳80、◎パニラウエハース、○牛乳、○じゃがいものキンシュ風	498	576
5 19	土	肉みそうどん、ごまサラダ、オレンジ	干しうどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、赤みそ、しらす干し、しょうゆ、ごま、○牛乳	キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、干ししいたけ、しょうが	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○菓子	485	538
7 21	月	鶏肉の天ぷら、五目あえ、小魚の佃煮、ご飯	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、小麦粉、油、砂糖、○コーンスターチ、○グラニュー糖	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、○生クリーム、しらす干し、油揚げ、○絹ごし豆腐、しょうゆ、ごま、かつお節、○牛乳	こまつな、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、こんぶ佃煮、干ししいたけ、◎バナナ	◎牛乳80、◎バナナ、○牛乳、○ココアメロンパン	502	598
8 22	火	魚の塩焼き、新ごぼうとアスパラガスのきんぴら、豆乳汁、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○片栗粉、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、べにさけ、生揚げ、調製豆乳、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、しょうゆ、○しょうゆ、○牛乳	にんじん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、グリーンアスパラガス、○もやし、しめじ、○にら	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○もやしとちりめんのちぢみ	496	562
9 23	水	大豆入りカレーライス、コールスローサラダ、オレンジ	じゃがいも、米、バーモントカレー(甘口)、マーガリン、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、だいたず水煮、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ・ネーブル、りんご、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○菓子	519	602
10 24	木	豚肉のマーメレード炒め、とうがんスープ、粉ふきいも、梅の香ご飯	米、じゃがいも、○ロールパン、油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○スライスチーズ、しょうゆ、干しえび、ごま、○牛乳	とうがん、たまねぎ、○パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、マーメレード・低糖度、赤ピーマン、ピーマン、干ししいたけ	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○チーズパインサンド	524	611
11 25	金	ふわふわ煮、おじゃがとじゃこのおかか和え、メロン、ご飯	米、じゃがいも、○砂糖、焼ふ(車ふ)、砂糖、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	◎オレンジ濃縮果汁、メロン、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、こまつな、○にんじん、葉ねぎ、○たまねぎ(粉)	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○にんじんゼリー	490	564
12 26	土	塩焼きそば、きゅうりの酢の物、バナナ	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、しらす干し、しょうゆ、ごま、○牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ、黒きくらげ	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○菓子	484	532
14 28	月	チンジャオロース、もずくスープ、トマト、ご飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○バター、ベーコン、しょうゆ、○ごま、ごま、○牛乳	トマト、ピーマン、もずく、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、黒きくらげ、しょうが、○かぼちゃ	◎牛乳80、◎りんご、○牛乳、○ごまクッキー	518	625
29	火	魚のマヨパン粉焼き、とうがんサラダ、オレンジ、ご飯	米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、○片栗粉、油、○油、砂糖	○牛乳、さけ、ハム、ヨーグルト(無糖)、ごま、○しょうゆ、○牛乳	オレンジ・ネーブル、とうがん、○ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、○しょうが、あおのり	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○カリカリごぼう、○菓子	469	590
30	水	豚汁、キャベツとわかめの酢の物、ひじきふりかけ、パイン缶、ご飯	米、○食パン、じゃがいも、○マーガリン、砂糖、油、焼ふ(車ふ)、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま、○きな粉、しょうゆ、○牛乳	キャベツ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ	◎牛乳80、◎菓子、○牛乳、○きなこクリームサンド	525	584

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。