



6 月 献 立 表



2022年06月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	水	チンジャオロース、中華スープ、粉ふきいも、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○バター、しょうゆ、ベーコン、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、○干しぶどう、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○レーズンクッキー	518	578
2 16	木	魚の磯辺揚げ、豆腐チャンプルー、パイン缶、ご飯	米、○じゃがいも、小麦粉、○小麦粉、○マーガリン、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○卵、○ベーコン、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	パイン缶、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○じゃがいものキッシュ風	501	561
3 17	金	鶏肉のさっぱり焼、切り干し大根のごま和え、小魚のり味、ご飯	米、○食パン、○コーンスターチ、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、○生クリーム、しょうゆ、○コンデンスミルク、ごま、○バター、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○クリームボックス	470	525
4 18	土	肉みそうどん、バナナ	干しうどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、赤みそ、しょうゆ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	497	524
6 20	月	香味煮、ピーマンのおかか和え、納豆、ご飯	じゃがいも、米、板こんにゃく、○片栗粉、○小麦粉、○マーガリン、○グラニュー糖、○粉糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、ちくわ、しょうゆ、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、いんげん、しょうが、ほしのり、めかぶ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○スノーボールクッキー	533	621
7 21	火	魚の照り焼き、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、しらたき、小麦粉、砂糖、油	○牛乳、べにさけ、生揚げ、調製豆乳、しょうゆ、白みそ、バター、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、◎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、しめじ	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○ビスケット	515	617
8 22	水	鶏肉の中華風ねぎソース、ひじきと春雨の中華サラダ、メロン、ご飯	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○おから、○ビザ用チーズ、ハム、○ちくわ、しょうゆ、ごま、◎牛乳、○しょうゆ	マスクメロン、もやし、にんじん、きゅうり、○葉ねぎ、ひじき、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○うの花チヂミ	465	509
9 23	木	豆腐ハンバーグ、ブロッコリーの塩ゆで、新じゃがのスープ、ご飯	米、じゃがいも、○くず粉、ケチャップ、○砂糖、パン粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、○きな粉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、ほうれんそう(夏)、にんじん、トマトピューレ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○くず餅	558	627
10 24	金	豚肉のマーマレード炒め、にんじんしりしり、とうがんのすまし汁、ご飯	米、○片栗粉、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、しょうゆ、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)、○しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、とうがん、○ごぼう、ほうれんそう(夏)、ピーマン、コーン(冷凍)、マーマレード・低糖度、赤ピーマン、黒きくらげ、○しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○カリカリごぼう、○ビスケット	520	581
11 25	土	ウインナーサンド、野菜スープ	ロールパン、じゃがいも、ケチャップ	○牛乳、ウインナー、鶏もも肉、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	452	519
13 27	月	ふわふわ煮、おじゃがとじゃこのおかか和え、手作りふりかけ、トマト、ご飯	米、じゃがいも、○上新粉、○砂糖、○油、焼ふ(車ふ)、砂糖、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、○調製豆乳、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、ごま、かつお節、干しえび、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○パイン缶、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○米粉のもちもちケーキ	530	593
14 28	火	ハッシュドビーフ、コールスローサラダ、オレンジ	油、ケチャップ、砂糖、米	○牛乳、和牛(もも)、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、マッシュルーム、にんじん、きゅうり、しめじ、にんにく、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	471	516
29	水	鶏肉のゆかり天ぷら、五目和え、もも缶、ご飯	米、○食パン、しらたき、小麦粉、油、○マーガリン・ツフトタイプ、砂糖	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、○つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	もも缶、ほうれんそう、もやし、にんじん、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小倉トースト	502	553
30	木	豚肉の甘辛煮、じゃこピーマン、もずくスープ、ご飯	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、しらす干し、しょうゆ、ベーコン、◎牛乳	○バナナ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、ピーマン、こまつな、コーン(冷凍)、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ミックスフルーツ	486	538

※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。