



6月 献立表



令和元年

西萩谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・チンゲン菜・高野豆腐) 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜としらすの梅和え チーズ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす チーズ 油揚げ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 ねりうめ ひじき	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 料理酒 塩
3 月	小魚 麦茶	親子丼 味噌汁(大根・キャベツ・チンゲン菜) 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ 牛乳 煮干し	米 油 薄力粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 キャベツ チンゲン菜 小松菜 しらす オレンジ	水 だし醤油 料理酒 塩 麦茶
4 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【虫歯予防週間】雑穀ご飯 味噌汁(しめじ・ねぎ・小松菜) 幼児:ごぼう入り鶏つくね 乳児:野菜入り鶏つくね 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 高野豆腐 きな粉	米 きび 黒米 パン粉 片栗粉 油 食パン 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 人参 切干大根 グリンピース りんご 南瓜	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース だし醤油 麦茶
5 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・チンゲン菜・わかめ) 豚肉のバーベキューソース さつま芋のフレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節	米 油 砂糖 ごま さつま芋 クラッカー	昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ コーン ビーマン りんご きゅうり 人参 パセリ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
6 木	蒸しさつま芋 麦茶	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁(白菜・えのき・小切麩) 炒り鶏 パナナ 麦茶	あじさいゼリー せんべい 牛乳	ツナ 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 せんべい さつま芋	ダイズトマト きゅうり トマト コーン 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 大根 人参 さやいんげん パナナ ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 みりん 麦茶
7 金	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参) オムレツトマトソースがけ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	鶏卵 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイズトマト パセリ キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー
8 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・大根・わかめ) 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 木綿豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま クラッカー いちごジャム ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ ほうれん草 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ 麦茶
10 月	小魚 麦茶	肉野菜うどん チンゲン菜のマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 牛乳 煮干し	うどん ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	ほうれん草 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 チンゲン菜 もやし グレープフルーツ パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
11 火	人参煮 麦茶	ご飯 幼児:けんちん汁(豆腐・大根・里芋・ごぼう・人参) 乳児:けんちん汁(豆腐・大根・里芋・人参) かれののね味噌焼き ささ身のマヨサラダ オレンジ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	木綿豆腐 かいり 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 里芋 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま せんべい	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ もやし ほうれん草 オレンジ りんご バイン缶	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
12 水	クラッカー 麦茶	野菜パン コーンミルクスープ(じゃが芋・玉ねぎ・コーン) ハンバーグ トマトサラダ パイナップル 麦茶	五平餅 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 味噌	野菜パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま クラッカー	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ ひじき キャベツ トマト 人参 パイナップル	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
13 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 にゅうめん汁(そうめん・小松菜・人参・干しシイタケ) たらのごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え パナナ 麦茶	レーズンマフィン 牛乳	かつお節 たら 味噌 鶏卵 牛乳	米 そうめん 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 人参 白菜 わかめ パナナ レーズン 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
14 金	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(じゃが芋・えのき・切り干し大根) ツナ入り玉子焼き 納豆和え オレンジゼリー 麦茶	しらすピラフ 麦茶	味噌 鶏卵 ツナ 納豆 しらす	米 玄米 じゃが芋 砂糖 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ えのき茸 切干大根 玉ねぎ ひじき 大根 人参 ほうれん草 焼きのり オレンジジュース アガー 万能ねぎ	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素
15 土	ウエハース 麦茶	中華丼 オニオンコーンスープ(玉ねぎ・コーン) 春雨サラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 マカロニ ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ きゅうり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
17 月	小魚 麦茶	麦ご飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ・高野豆腐) 白身魚のフライ 白菜の梅しそ和え グレープフルーツ 麦茶	人参蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 かいり 牛乳 煮干し	米 押し麦 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 人参 しそ ねりうめ グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー



6月 献立表



令和元年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
18 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 わかめスープ(テンゲン菜・えのき・わかめ) 肉団子の酢豚風 春雨の中華和え オレンジ 麦茶	豆腐もち せんべい 麦茶	豚肉 木綿豆腐 豆乳 きな粉	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま せんべい	テンゲン菜 えのき菜 わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 オレンジ 南瓜	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
19 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ・ほうれん草) 臭だくさん玉子焼き キャベツとベーコンソテー りんごゼリー 麦茶	キューブクッキー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 高野豆腐 干しえび ベーコン スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 コーン 万能ねぎ キャベツ 人参 りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 テキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
20 木	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ(白菜・しめじ・コーン) ホイコーロー ナムル パナナ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 味噌	米 ごま油 油 砂糖	白菜 しめじ コーン キャベツ ピーマン 人参 ほうれん草 もやし パナナ 炊き込みわかめ 大根	水 テキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
21 金	人参煮 麦茶	幼児:【夏至】あじの混ぜご飯 乳児:【夏至】しらすの混ぜご飯 味噌汁(キャベツ・豆腐・わかめ) 鶏肉の塩焼き 夏野菜のグリルサラダ バイナップル 麦茶	水ようかん 牛乳	あじ 味噌 木綿豆腐 鶏肉 こしあん 牛乳 しらす	米 ごま じゃが芋 砂糖	きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 南瓜 ズッキーニ バイナップル 寒天 人参	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶
22 土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・しめじ・ほうれん草) 厚揚げのそぼろ炒め きゅうりともやしのゆかり和え チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	厚揚げ 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 マシュマロ クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ゆかり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
24 月	小魚 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー トマトドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	納豆そうめん 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 納豆 煮干し 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 そうめん	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト りんごソース きゅうり 万能ねぎ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 シチュールウ
25 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ) 鶏肉のごま風味焼き 小松菜と大根のおかか和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 大根 小松菜 人参 オレンジ ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
26 水	クラッカー 麦茶	ツナと野菜の和風丼 コンソメスープ(じゃが芋・テンゲン菜・人参) なすと豚肉の味噌炒め パナナ 麦茶	ミルクゼリー せんべい 牛乳	ツナ 豚肉 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 せんべい クラッカー	玉ねぎ しめじ グリンピース 焼きのり テンゲン菜 人参 なす パナナ アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 テキンスープの素 塩 麦茶
27 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ・小切鰯) チキンナゲット なめたけ和え バイナップル 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 小切鰯 パン粉 薄力粉 油 コンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 なめ草 焼きのり バイナップル 大根	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
28 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・豆腐・わかめ) 鮭のねぎ味噌焼き 野菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	ココア米粉蒸しケーキ 牛乳	木綿豆腐 鮭 味噌 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ キャベツ コーン トマト グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 米粉ミックス ココア ベーキングパウダー
29 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき・高野豆腐) 鶏つくね照り焼き 大根のマリネ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ えのき菜 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
乳 平均量	613	22.4	17.7	276	1.8
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	506	18.4	13.9	251	1.5

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行: 株式会社ミールケア