



6月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

献立名				あか	きいろ	みどり	その他
日 曜	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 火	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 にゆめん汁(そうめん・干しいたけ・人参・わかめ) たらのねぎ味噌焼き ほうれん草のごま和え パナナ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	たら 味噌 かつお節	米 押し麦 そうめん 砂糖 ごま さつま芋	昆布 干しいたけ 人参 わかめ 長ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
2 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・えのき・ねぎ) 鶏つくね照り焼き キャベツとコーンのサラダ グレープフルーツ 麦茶	にらちぢみ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 上新粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ えのき草 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ コーン トマト グレープフルーツ にら	水 塩 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素
3 木	大根煮 麦茶	【虫歯予防週間】雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・長ねぎ・高野豆腐) かれいの竜田揚げ 切干大根の和え物 オレンジ 麦茶	鮎のラスク 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい かつお節 きな粉 牛乳	米 きび 黒米 片栗粉 油 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 切干大根 しめじ 小松菜 オレンジ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
4 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【芒種】野菜畑ちんし寿司 すまし汁(玉ねぎ・干しいたけ・ほうれん草) 炒り鶏 パイナップル 麦茶	あじさいゼリー せんべい 麦茶	ツナ 鶏卵 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 せんべい	ダイズトマト きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 さやいんげん パイナップル ぶどうジュース アガー りんごジュース 南瓜	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
5 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・切り干し大根・わかめ) 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜のマリネサラダ チーズ 麦茶	さつまいもスティック 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋 無塩バター ごま せんべい	昆布 干しいたけ 切干大根 わかめ 人参 玉ねぎ さやいんげん 白菜 きゅうり パセリ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
7 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・チンゲン菜) 肉豆腐 小松菜としらすの梅和え グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 大根 ねりうめ グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
8 火	人参煮 麦茶	わかめご飯 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) の照り焼き ほうれん草のマヨサラダ パナナ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキミミルク	米 里芋 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 せんべい	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 もやし ほうれん草 パナナ パイナップル 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶
9 水	蒸しじゃが芋 麦茶	お野菜パン ミルクスープ(玉ねぎ・しめじ・コーン) 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ グレープフルーツ 麦茶	麦入り味噌おにぎり 麦茶	牛乳 スキミミルク 豚ひき肉 木綿豆腐 味噌	野菜パン さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米 押し麦 ごま じゃが芋	玉ねぎ しめじ コーン 人参 ひじき キャベツ トマト きゅうり グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ 穀物酢 麦茶 みりん
10 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・高野豆腐・小松菜) 鮎のごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え パイナップル 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	高野豆腐 鮎 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 白菜 人参 わかめ パイナップル	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
11 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・ねぎ) ツナ入り玉子焼き 納豆和え オレンジゼリー 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ 納豆 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ひじき パセリ 大根 人参 きゅうり オレンジジュース アガー 南瓜	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
12 土	ウエハース 麦茶	中華丼 オニオンスープ(玉ねぎ・人参・パセリ) ピーマンサラダ チーズ 麦茶	じゃがバター 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖 じゃが芋 無塩バター ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン	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
14 月	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁(高野豆腐・しめじ・ねぎ) たらのねぎ味噌焼き 白菜と小松菜の煮浸し パイナップル 麦茶	青のりとごまのおにぎり 麦茶	高野豆腐 たら 味噌 かつお節 煮干し	米 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 パイナップル 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
15 火	人参煮 麦茶	二色丼 味噌汁(白菜・小切粒・ねぎ) マカロニサラダ パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小切粒 マカロニ 薄力粉	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ きゅうり 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー ココア
16 水	蒸しさつま芋 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜・人参・しめじ) 異だくさん玉子焼き キャベツとベーコンソテー オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 鶏卵 高野豆腐 干しえび ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 さつま芋	ゆかり 昆布 干しいたけ 南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ コーン ひじき キャベツ オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶 万能つゆ



6月 献立表



令和3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	
17	木	大根煮 麦茶	ご飯 わかめスープ(えのき・ねぎ・わかめ) ホイコーロー 春雨の中巻和え バイナッブル 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま 薄力粉 無塩バター	えのき茸 長ねぎ わかめ キャベツ レーズン 人参 小松菜 パイナップル 大根	水 チキンスープの素 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
18	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・玉ねぎ・チンゲン菜) 鶏肉のコンフレック焼き さつま芋のフレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	寒天ミルクプリン せんべい 麦茶	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さつま芋 油 砂糖 せんべい	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり しめじ バセリ グレープフルーツ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ミルクプリンの素
19	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 もやしのごま和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま いちごジャム 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 もやし キャベツ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
21	月	小魚 麦茶	幼児:【夏菜】あじと生巻の混ぜご飯 乳児:【夏菜】しらすの混ぜご飯 増汁(キャベツ・油揚げ・小松菜) 鶏肉の塩焼き 夏野菜のグリルサラダ バイナッブル 麦茶	味 ごまパンケーキ 牛乳	あじ 味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳 煮干し しらす	米 ごま じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 南瓜 スズキニ バイナッブル	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22	火	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(さつま芋・えのき・わかめ) オムレツマトソースがけ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏卵 牛乳 チーズ	米 さつま芋 油 砂糖 ごま	えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 ダイコン バセリ キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
23	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	茄子と豚肉の味噌炒め并 すまし汁(白菜・豆腐・しめじ) 大根とツナの和え物 ジャムヨーグルト 麦茶	チーズラスク 牛乳	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 ツナ ヨーグルト スキムミルク チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター じゃが芋	なす 人参 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 大根 ほうれん草 りんごソース	水 みりん こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
24	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー キャベツのマヨサラダ バナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	豚肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バセリ パナナ 南瓜	水 カレールウ 塩 麦茶 シチュールウ
25	金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・小切葱・ねぎ) 鶏肉のチーズ焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	マーマレード蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切葱 薄力粉 砂糖 マーマレード	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白根 小松菜 人参 なめ茸 焼きのり オレンジ 大根	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
28	土	せんべい 麦茶	ご飯 中華スープ(チンゲン菜・しめじ・コーン) 豚肉の五目煮 ナムル 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 油 片栗粉 砂糖 ごま マカロニ せんべい	チンゲン菜 しめじ コーン 人参 玉ねぎ 白根 グリンピース ほうれん草 もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 塩
28	月	クラッカー 麦茶	肉野菜うどん かぼちゃサラダ りんごゼリー 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ 油揚げ	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 クラッカー	キャベツ 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 きゅうり バセリ りんごジュース アガー ひじき	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 万能つゆ
29	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・わかめ) 鶏肉のごま風味焼き 白菜とオクラのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	レーズンマフィン 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 鶏卵 牛乳	米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白根 オクラ 人参 グレープフルーツ レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
30	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・小切葱・ねぎ) 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草とコーンのソテー バナナ 麦茶	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび	米 さつま芋 小切葱 パン粉 砂糖 片栗粉 油 せんべい	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ひじき ほうれん草 もやし コーン パナナ オレンジジュース アガー パイン缶 黄桃缶 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 チキンスープの素 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)
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
乳児 平均量	604	21.5	17.8	274	1.6
乳児 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳児 平均量	497	17.3	13.9	226	1.3

☆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。