

6月 献立表



令和4年

白岡市立西保育所

日付	曜日	主食	昼食＜乳児・幼児＞おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	水	ごはん	ポークカレー キャベツサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーる・う・さとう・ぜりー	ぶたにく・ぎゅうにゅう・かにかま	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・きゃべつ・ほうれんそう	牛乳 ギンビス	麦茶 フルーツヨーグルト	542	522
2	木	ごはん	ササミフライ ワカメと胡瓜の酢の物 なめこのみそ汁	こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・こめ	とりささみ・かにかま・わかめ・とうふ・みそ・みそ・にほし	きゃべつ・きゅうり・なめこ・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 カステラ	451	511
3	金	ごはん	赤魚の煮付け 納豆和え 豚汁	ほんみりん・さとう・こめ	あかうお・なつとろ・かつおぶし・ぶたにく・とうふ・みそ・にほし	しょうが・きゃべつ・きゅうり・にんじん・しめじ・だいこん・ごぼう・ながねぎ	牛乳 ふがし	牛乳 ビスケット	513	495
4	土	ごはん	ケチャップライス 野菜スープ	こめ・あぶら	とりにく	たまねぎ・みくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん		麦茶 せんべい	287	359
6	月	食パン	ポークケチャップ ほうれん草サラダ コンスープ	あぶら・さとう・とうもろこし・ごまあぶら・くりーむ・かんかん・しょくぼん	ぶたにく・かにかま・きゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・にんじん・びーまん・ほうれんそう・はせり	牛乳 せんべい	ショア カラフルおにぎり	547	530
7	火	ごはん	鮭の葱の味噌漬 ポテトサラダ なるとのすまし汁	ほんみりん・さとう・あぶら・じゃがいも・まよねーす・こめ	さけ・みそ・ろーすはむ・なると・かつおぶし	ながねぎ・きゅうり・にんじん・こまつな	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	488	548
8	水	ごはん	ビビンバ丼 蒸し餃子 中華コンスープ	こめ・さとう・ほんみりん・しろごま・ごまあぶら・あぶら・くりーむ・かんかん	とりひきにく・きょうざ・とりにく・たまご	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナケーキ	690	717
9	木	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 胡瓜とオクラの和え物 キャベツのみそ汁	はるさめ・あぶら・さとう・とうもろこし・こめ	ぶたにく・わかめ・あぶらあげ・みそ・みそ・にほし	にんじん・にら・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり・おくら・きゃべつ	ヨーグルト	牛乳 せんべい	474	531
10	金	ごはん	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁	かたくりこ・あぶら・りょくとうはるさめ・さとう・ごまあぶら・しらたまご・こめ	とりにく・あぶらあげ・にほし・みそ・みそ	しょうが・きゅうり・にんじん・だいこん・ほうれんそう	牛乳 ビスコ	麦茶 バニラアイス	496	495
11	土	ごはん	豚丼 もやしの味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんぴーす・もやし・ながねぎ		麦茶 ギンビス	319	406
13	月	ごはん	豆腐の中華風煮 キャベツのゴマ和え 大根のみそ汁	ごまあぶら・さとう・かたくりこ・しろごま・こめ	とうふ・ぶたにく・わかめ・みそ・みそ・にほし	はくさい・にんじん・ほししいたけ・にんにく・きゃべつ・もやし・だいこん・えのき	牛乳 たまごポーロ	麦茶 味噌ポテト	442	425
14	火	ごはん	鯖のインディアン焼き 小松菜の和え物 はんぺんのすまし汁	ほんみりん・こむぎこ・あぶら・さとう・こめ	さば・はんぺん・わかめ・かつおぶし	こまつな・えのき・にんじん・しいたけ	ヨーグルト	牛乳 せんべい	448	494
15	水	ごはん	豆腐ハンバーグ ツナサラダ いんげんのみそ汁	ほんこ・さとう・あぶら・こめ	ぶたひきにく・とうふ・つな・あぶらあげ・みそ・みそ・にほし	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・きゅうり・いんげん	牛乳 クッキー	りんごジュース かえるちゃんおにぎり	632	655
16	木	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ゼリー	こめ・ばたー・あぶら・さとう	ぶたにく・かにかま	たまねぎ・しめじ・ぐりんぴーす・にんにく・ぶろっこりー・にんじん	ヨーグルト	牛乳 お麩のラスク	596	678
17	金	ごはん	バーベキューチキン スパゲッティサラダ 豆腐のみそ汁	さとう・すばげってい・まよねーす・こめ	とりにく・ろーすはむ・とうふ・わかめ・にほし・みそ・みそ	にんにく・きゅうり・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	590	585
18	土	ごはん	チャーハン 中華スープ	こめ・あぶら・ごまあぶら・はるさめ	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みくすべじたぶる・もやし		麦茶 パイ菓子	319	399
20	月	ワカメ ごはん	五目玉子焼き ほうれん草の胡麻和え しめじのみそ汁	あぶら・さとう・しろごま・こめ	ぶたひきにく・たまご・あぶらあげ・みそ・みそ・にほし・たきこみわかめ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ほうれんそう・しめじ	牛乳 せんべい	牛乳 きなこサンド	685	706
21	火	ごはん	鶏肉の香味焼き コールスローサラダ じゃが芋のみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・じゃがいも・しらたまご・こめ	とりにく・ろーすはむ・みそ・みそ・にほし	にんにく・ながねぎ・しょうが・きゃべつ・にんじん・きゅうり・こまつな	ヨーグルト	麦茶 あじさいゼリー せんべい	426	472
22	水	ごはん	中華丼 胡瓜の中華ゴマサラダ 春雨スープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・しろごま・はるさめ	ぶたにく・ろーすはむ	はくさい・しいたけ・にんじん・みずたけのこ・にんにく・きゅうり・だいこん・ほうれんそう	牛乳 ふがし	牛乳 クッキー	502	475
23	木	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ ほうれん草のみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・ろーすはむ・ひじき・にほし・みそ・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・えのき・ながねぎ	ヨーグルト	ショア 芋餅	453	509
24	金	ごはん	鮭フライ チーズサラダ レタススープ	こむぎこ・ばんこ・あぶら・まよねーす・こめ	あきさけ・ぶろせすちーす・とりにく	きゃべつ・きゅうり・にんじん・れたす・えのき	牛乳 ウエハース	牛乳 マドレーヌ	556	585
25	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	352	440
27	月	ごはん	タンドリーチキン 切干大根のごま酢和え えのきのみそ汁	あぶら・しろごま・さとう・こめ	とりにく・よーぐると・あぶらあげ・みそ・にほし	にんにく・きりほしだいこん・にんじん・きゅうり・えのき・ながねぎ	牛乳 せんべい	野菜ジュース ナポリタン	595	574
28	火	ごはん	タラの味噌焼き 小松菜の煮浸し わかめのみそ汁	あぶら・ほんみりん・さとう・こめ	たら・みそ・あぶらあげ・わかめ・かつおぶし	こまつな・えのき・にんじん・しいたけ・しめじ	ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	456	517
29	水	ごはん	三色丼 シューマイ 野菜たっぷり中華スープ	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・とうもろこし	とりひきにく・たまご・ろーすはむ	しょうが・いんげん・きゅうり・にんじん・にら・たまねぎ	牛乳 たまごポーロ	牛乳 パイ菓子	553	542
30	木	ごはん	豆腐の松風焼き ナムル ワンタンスープ	ほんこ・さとう・しろごま・ごまあぶら・わんたんのかわ・こめ	とうふ・とりひきにく・きゅうにゅう・みそ・みそ・とりにく	たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・ながねぎ・にら	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	485	589

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。

