

6月 献立表



白岡市立千駄野保育所

令和4年

| 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 う・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・みつくすべじた 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・くりーむこ 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・くりーむこ 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 ふがし | 牛乳 せんべい | 629 | 638 |
| 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 バナナケーキ | 535 | 610 |
| 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 | 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 んびーす・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・ゼリー | ぶたにく・かにか ま | たまねぎ・しめじ・ぐりん びーす・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 | 611 | 683 |
| 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・みつくすべじた ぶる・もやし | | 麦茶 パイ菓子 | 319 | 399 |
| 20 | 月 | わかめ 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 | ぶたひきにく・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 | ぶたひきにく・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 | 牛乳 お楽しみパン | 621 | 620 |
| 28 | 火 | ごはん | タラの味噌焼き 小松菜の煮浸し わかめのすまし汁 | 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 | 野菜ジュース ナポリタン | 430 | 471 |
| 29 | 水 | ごはん | 三色丼 シューマイ 野菜の中華スープ | こめ・さとう・ほん みりん・あぶら・と うもろこし | とりひきにく・た まご・しゅーまい | しょうが・いんげん・に ら・たまねぎ・にんじん・ しいたけ | 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 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。