

6月 献立表



白岡市立高岩保育所

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・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 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・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	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	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・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	牛乳 せんべい	502	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	麦茶 味噌ポテト	388	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・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・ぜりー	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	625	697
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	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	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・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 お楽しみパン	657	669
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・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・こ 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	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	ホキのバジルソースフライ チーズサラダ レタススープ	あぶら・まよねー す・こめ	ホキのバジルソ ースフライ・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	539	564
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 きなこサンド	649	657
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	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・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。