



6月 献立表



令和5年

白岡市立高岩保育所

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	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	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	牛乳ポテコ	505	548
2	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・だいこん・ごぼう・ながねぎ	牛乳ふがし	牛乳ごまポテ	504	487
3	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	272	341
5	月	食パン	ポークケチャップ ほうれん草サラダ レタススープ	あぶら・さとう・とうもろこし・ごまあぶら・しょくばん	ぶたにく・かにかま・とりにく	たまねぎ・しめじ・にんじん・びーまん・ほうれんそう・れたす・えのき	牛乳せんべい	りんごジュース かえるちゃんおにぎり	547	544
6	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・まよねーず・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	麦茶せんべい プリン	441	487
7	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・しろこま・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	牛乳豆腐ドーナツ	537	527
8	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	511	575
9	金	ごはん	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁	かたくりこ・あぶら・はるさめ・さとう・ごまあぶら・こめ	とりにく・ろーすはむ・にほし・みそ	しょうが・きゅうり・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	牛乳ビスコ	麦茶バニラアイス	480	478
10	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・ぐりんぴーず・もやし・ながねぎ		麦茶せんべい	316	396
12	月	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ・ぼたー・あぶら・さとう	ぶたにく・かにかま・むてんかよーぐると	たまねぎ・しめじ・ぐりんぴーず・にんにく・ぶろっこりー・にんじん	牛乳たまごボーロ	牛乳きなこサンド	637	673
13	火	ごはん	鯖のインディアン焼き 小松菜の和え物 はんぺんのみそ汁	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	421	459
14	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	牛乳味噌ポテト	551	555
15	木	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・しろこま・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	ヨーグルト	牛乳お麩のラスク	565	640
16	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・まよねーず・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	牛乳ドーナツ	601	346
17	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		麦茶せんべい	275	577
19	月	ロールパン	鮭フライ 大根サラダ コーンスープ	こむぎこ・ばんこ・あぶら・まよねーず・ぐりんぴーず・ごんかん・とうもろこし・ぼたーろーる	あきさけ・ぶろせすちーず・きゅうりゅう	だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ばせり	牛乳せんべい	ショアカラフルおにぎり	576	484
20	火	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・しろこま・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	ヨーグルト	麦茶あじさいゼリー せんべい	435	595
21	水	ごはん	ビビンバ丼 蒸し餃子 中華コーンスープ	こめ・さとう・ほんみりん・しろこま・ごまあぶら・あぶら・ぐりんぴーず・ごんかん	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	牛乳ギンビスアスパラ	593	533
22	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	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	牛乳マカロニきな粉	474	482
23	金	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・しろこま・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	牛乳ウエハース	牛乳レモンケーキ	468	417
24	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ ごはん	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	335	563
26	月	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・しらたまふ・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	牛乳せんべい	牛乳クリームパン	568	507
27	火	ごはん	タラの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し わかめのみそ汁	まよねーず・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・しめじ・しいたけ	ヨーグルト	野菜ジュース ナポリタン	444	564
28	水	ごはん	ポークカレー 花野菜サラダ ヨーグルト	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず	ぶたにく・よーぐると	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・かりぶらわー	牛乳たまごボーロ	牛乳パイ菓子	550	449
29	木	ごはん	和風ミートローフ ナムル ワンタンスープ	あぶら・ほんこ・ほんみりん・さとう・かたくりこ・しろこま・ごまあぶら・わんたんのかわ・こめ	とうふ・ぶたひきにく・とりにく	たまねぎ・みくすべじたぶる・ほうれんそう・もやし・にんじん・ながねぎ・にら	ヨーグルト	麦茶フルーチェ せんべい	430	490
30	金	ごはん	豚肉と野菜のチャンプルー チーズサラダ 茄子のみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・まよねーず・こめ	ぶたにく・なまあげ・たまご・ぶろせすちーず・あぶらあげ・にほし・みそ	にんじん・にら・きゃべつ・きゅうり・なす・ながねぎ	牛乳ビスコ	牛乳たべっこ動物	485	

※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。