



# 6月献立予定表

2021年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの						きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの		
1	火	ロールパン ウインナー ゆでキャベツ クリームシチュー	ヨーグルト 麦茶 さくらおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油	ヨーグルト、牛乳、★ウインナー、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	牛乳	17	木	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 豆腐きなこドーナツ	スパゲティ、ホットケーキ粉、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ビュレ、ピーマン、コーン缶	麦茶	
2	水	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き トマト ひじきのナムル	すまし汁 牛乳 カルシウムあられ	米、★卵不使用マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、ひじき	オレンジ、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	カルシウム	18	金	ひじきの炊き込みごはん かき玉汁 たらの磯辺揚げ オレンジ トマト 酢の物	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、たら、◎卵、油揚げ、生わかめ、あおのり、ひじき	オレンジ、きゅうり、トマト、バナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、パイナップル、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
3	木	タンメン シュウマイ フルーツヨーグルト	ジュース ワッフル	★中華めん、砂糖	ヨーグルト、豚肉、★なると	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、たけのこ、葉ねぎ	牛乳	19	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、ごま油、★焼ふ	豚肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく	牛乳	
4	金	わかめごはん 千草焼き 春雨サラダ みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 あじさいゼリー 幼児:せんべい	米、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、油揚げ、炊き込みわかめ	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	21	月	★☆☆職員イチオシメニュー★ チャーハン フルーツポンチ 揚げ餃子 中華風コンソープ	牛乳 さつまいものケーキ	米、さつまいも、砂糖、ホットケーキ粉、無塩バター、小麦粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳、◎卵、豚ひき肉、★なると	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、パイナップル、ねぎ、葉ねぎ	牛乳	
5	土	麻婆豆腐丼 中華スープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳	22	火	ロールパン 白身魚のフライ ゆでキャベツ ポテトスープ	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、★パン粉、油、小麦粉	ヨーグルト、かたい、◎卵、★ウインナー、炊き込みわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	カルシウム	
7	月	三色丼 アスパラサラダ けんちんみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、絹ごし豆腐、◎卵、豚ひき肉、みそ、あおのり	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、コーン缶	牛乳	23	水	ごはん 鶏ごぼうつくね トマト うの花煮	みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 クリスタルゼリー 幼児:せんべい	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、おから、みそ、油揚げ、生わかめ	たまねぎ、キウイフルーツ、トマト、キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
8	火	ロールパン ポークビーンズ ほうれんそうのツナマヨサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖、バター	ヨーグルト、豚肉、大豆、ツナ水煮缶、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	カルシウム	24	木	★☆☆お楽しみ献立★ みそラーメン ポテトサラダ フルーツポンチ	カルピス メロンパンクッキー	★中華めん、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、無塩バター、★卵不使用マヨネーズ、油	乳酸菌飲料、豚ひき肉、★なると、ツナ油漬、◎卵	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	
9	水	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	コーンフレーク牛乳かけ	米、★コーンフレーク、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳	25	金	ふりかけごはん あじのマリネ ほうれん草とコーンのソテー 春雨スープ	オレンジ 牛乳 クリームパン	米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、あじ、生わかめ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳	
10	木	グリーンピースごはん 照り焼きハンバーグ お浸し みそ汁	オレンジ 牛乳 ジャムドッグ	米、ロールパン、ブルーベリージャム、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳	26	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖	鶏もも肉、◎卵、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳	
11	金	肉みそうどん トマトサラダ すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 豆腐のホットケーキ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、★焼ふ	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、生わかめ	たまねぎ、トマト、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ、しょうが	牛乳	28	月	チキンカレーライス ひじきサラダ ももゼリー	牛乳 どらやき	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、ひじき	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶	牛乳	
12	土	キーマカレー キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚ひき肉、だいず水煮	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳	29	火	ジャムサンド スペイン風オムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ	ヨーグルト 麦茶 しらすおにぎり	食パン、米、じゃがいも、いちごジャム、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、油	ヨーグルト、◎卵、★ウインナー、牛乳、ツナ水煮缶、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、セロリー、トマト、ビュレ	牛乳	
14	月	ごはん 金目鯛煮つけ シルバーサラダ みそ汁	甘夏みかん缶 牛乳 ドーナツ	米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、はるさめ	牛乳、きんめだい、みそ、油揚げ	なつみかん缶、いんげん、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、切り干しだいこん	牛乳	30	水	中華丼 トマトサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 メロンパン	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、いんげん、コーン缶	カルシウム	
15	火	ピピンバ じゃがいもの甘辛煮 豆腐スープ りんごゼリー	牛乳 フレンチトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎卵、◎錦糸卵	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	牛乳	<p>献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立は…「みかん組」の希望を入れました!</p>								
16	水	ごはん 焼塩鮭 トマト ひじきの炒め煮	みそ汁 バナナ ジュース プリン(卵不使用) せんべい	米、砂糖	さけ、★さつま揚げ、みそ、ひじき	バナナ、トマト、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん	カルシウム	<p>1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</p>		エネルギー	573 kcal	鉄	1.9 mg			
											たんぱく質	19.7 g	カルシウム	223 mg		
											脂質	16.8 g	ビタミンC	31 mg		
											塩分	2.7 g	食物繊維	3.7 g		

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。