

令和4年6月献立表 原町みゆき保育園
※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量 エネルギー(kcal) 580/522 幼児
たんぱく質(g) 21.8/19.9 17.7/18.5 乳児

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(水)	紅茶パン スープ(キャベツ、人参、切干大根) ポークケチャップ(豚ロース肉、ケチャップ 中濃ソース) 豆サラダ(レタス、胡瓜、人参、ミックスビーンズ) フレンチ グレープフルーツ	いももち (じゃが芋、片栗粉) 牛乳	ご飯 みそ汁(しめじ、玉葱) 鱈の塩焼き(鱈) なます(大根、人参)	ゆかりおにぎり (ゆかり)
2(木)	けんちんうどん(うどん、鶏肉、葱、人参、ごぼう 椎茸、油揚げ) かぶサラダ(かぶ、胡瓜、わかめ、しらす)和風 バナナ 牛乳	キンパ (焼きのり、ツナ、もやし 人参、小松菜、卵 エッグケア、ごま油) 麦茶	ハムピラフ(ハム、玉葱、赤パプリカ マッシュルーム、バター) スープ(じゃが芋、人参、かぶ) 人参サラダ(キャベツ、アスパラ、人参) フレンチ	ハムピラフ
3(金)	ご飯 和風スープ(しめじ、葱、豆腐、生姜) 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚肉、キャベツ、人参 ピーマン、玉葱、椎茸、にんにく、生姜、みそ) 磯和え(チンゲン菜、もやし、人参、青のり) りんご	バナナブラウニー (小麦粉、ココア、卵 牛乳、バナナ バニラエッセンス ベーキングパウダー) 牛乳	鶏ひじきご飯 (鶏挽肉、人参、油揚げ、ひじき) みそ汁(ニラ、もやし) 卵焼き(卵、いんげん、人参) 胡瓜とトマトの塩昆布サラダ (胡瓜、トマト、塩昆布)	鶏ひじきご飯
4(土)	クリームスパゲティー(スパゲティー、鶏肉 玉葱、人参、ブロッコリー、にんにく、小麦粉、牛乳 バター) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ バナナ 牛乳	チャーハン (卵、なると、ピーマン 葱、生姜、にんにく) 麦茶	5(日) 豚肉と高野豆腐の卵とじ丼(豚肉、卵 高野豆腐、玉葱、人参、チンゲン菜) みそ汁(じゃが芋、人参、葱) めかぶサラダ (レタス、胡瓜、めかぶ)	せんべい
6(月)	ご飯 みそ汁(ちくわ、いんげん、大根) おから入りつくね(鶏挽肉、おから、葱、人参、椎茸 生姜、卵、片栗粉) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、人参、桜海老) オレンジ	パンケーキ (小麦粉、牛乳、卵 メープルシロップ ベーキングパウダー) 牛乳	豚肉とニラのオイスター丼(豚肉、ニラ もやし、人参、オイスターソース にんにく、生姜) トマトと卵のスープ(トマト、卵、葱) 南蛮漬け(大根、胡瓜、ごま油)	豚肉とニラの オイスター丼
7(火)	チーズパン スープ(舞茸、玉葱、南瓜) カジキのフリッター(カジキ、牛乳、小麦粉、カレー粉 ベーキングパウダー、揚げ油) ブロッコリーサラダ(キャベツ、人参、ブロッコリー) フレンチ パイナップル	黒糖寒天 (寒天、黒糖、きな粉) せんべい 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、絹さや) 豚肉のにんにくみそ焼き(豚ロース肉 にんにく、みそ、片栗粉) 茄子の煮浸し(茄子)	みそ焼きおにぎり (みそ)
8(水)	ラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、葱 鶏ガラ、生姜、にんにく、玉葱、りんご、干し椎茸) 切干大根の梅だれサラダ(切干大根、ひじき、胡瓜 油揚げ、梅干し、白ごま) バナナ 牛乳	鶏しそご飯 (鶏肉、大葉、塩昆布 押麦) 麦茶	グリーンピースご飯(グリーンピース) スープ(人参、貝柱) ささみのピカタ (ささみ、卵、小麦粉、粉チーズ、ケチャップ) サラダ(キャベツ、コーン、赤パプリカ)フレンチ	チーズラスク (パン、粉チーズ エッグケア)
9(木)	ツナピラフ(ツナ、玉葱、人参、セロリ、ドライパセリ バター) スープ(白菜、しめじ、アスパラ) トマトサラダ(レタス、トマト、ブロッコリー、胡瓜) エッグケア りんご	焼きビーフン (ビーフン、豚肉、人参 キャベツ、ピーマン 干し椎茸) 牛乳	ご飯 みそ汁(南瓜、ひじき) カレイの煮付け(カレイ、生姜) おろし和え (ほうれん草、人参、しめじ、大根)	抹茶蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳、抹茶 ベーキングパウダー)
10(金)	ビビンバご飯(豚挽肉、人参、豆もやし、ほうれん草 卵) わかめスープ(わかめ、葱、えのき) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、人参、生姜) グレープフルーツ	レモンバタートースト (食パン、レモン汁、バター グラニュー糖) 牛乳	塩うどん (うどん、鶏肉、人参、葱、大根、しめじ) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり)	塩うどん
11(土)	ハムチーズサンド(食パン、ハム、レタス スライスチーズ、エッグケア) スープ(貝柱、コーン、赤パプリカ) コールスローサラダ(キャベツ、人参、胡瓜)フレンチ バナナ	大学芋 (さつま芋、水飴、黒ごま 揚げ油) 牛乳	12(日) 茄子と鶏挽肉のそうめん (そうめん、鶏挽肉、茄子、いんげん 人参、ごま油) さつま芋のレモン煮(さつま芋、レモン汁)	せんべい
13(月)	チキンのハヤシライス(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱 しめじ、小麦粉、バター、ハヤシルウ、ケチャップ 中濃ソース、ホールトマト) 春雨サラダ(レタス、胡瓜、人参、春雨)エッグケア オレンジ 牛乳	水菜の豆乳スパゲティー (スパゲティー、水菜 あさり、玉葱、豆乳 えのき、にんにく、みそ マッシュルーム) 麦茶	ご飯 スープ(トマト、コーン、アスパラ) 豚肉のアーモンド揚げ(豚ロース肉、卵 アーモンドスライス、小麦粉、パン粉 ケチャップ、揚げ油) フレンチサラダ (キャベツ、QBBチーズ、胡瓜)	おかかおにぎり (鯉節、白ごま)
14(火)	サラダうどん(うどん、レタス、胡瓜、トマト、油揚げ ささみ、エッグケア) もちもち蒸し団子(もち米、豚挽肉、葱、椎茸、えのき 人参、コーン) バナナ 牛乳	ニラチーズチヂミ (小麦粉、片栗粉、ニラ 玉葱、人参 とろけるチーズ、ごま油) 麦茶	夕焼けご飯(人参) 生姜スープ(春雨、筍、椎茸、生姜) 厚揚げ入りみそ肉じゃが(豚肉、玉葱、人参 厚揚げ、いんげん、じゃが芋、みそ) チンゲン菜のたらこ炒め (チンゲン菜、えのき、甘塩たらこ)	夕焼けご飯
15(水)	ご飯 清汁(葱、えのき、麩) 鯖のみそ煮(鯖、生姜、みそ) 青菜納豆和え(挽き割り納豆、小松菜、もやし 人参) りんご	ココアプリン (牛乳、ココア、ゼラチン 生クリーム) 牛乳	あんかけ焼きそば(蒸中華麺、鶏肉、白菜 人参、もやし、片栗粉) ジャーマンポテト (じゃが芋、ベーコン、にんにく)	あんかけ焼きそば

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(木)	チキンサンド(ロールパン、鶏肉、レタス、片栗粉 エッグケア) ミルクスープ(白菜、人参、じゃが芋、牛乳、ドライパセリ) 海老サラダ(キャベツ、人参、胡瓜、海老)フレンチ バナナ	きのこご飯 (ベーコン、ごぼう、椎茸 エリンギ、にんにく) 牛乳	ご飯 スープ(南瓜、きくらげ) 鮭の西京焼き風(鮭、みそ) オクラの酢の物(オクラ、大根、胡瓜)	バナナマフィン (小麦粉、卵 牛乳、バター バナナ ベーキングパウダー)
17(金)	ご飯 スープ(きくらげ、ニラ、玉葱) チンジャオロース(豚肉、ピーマン、黄パプリカ、筍 もやし、生姜、片栗粉、オイスターソース、ごま油) カツのりサラダ(大根、胡瓜、人参、鰹節 刻みのり)和風 グレープフルーツ	蒸しカステラ (小麦粉、卵、バター 牛乳、レーズン ベーキングパウダー) 牛乳	鶏肉の葱塩だれ丼 (鶏肉、葱、レモン汁、片栗粉) みそ汁(もやし、ひじき) 白和え (小松菜、しめじ、人参、豆腐、白ごま)	鶏肉の葱塩だれ丼
18(土)	チャーシュー丼(焼豚、葱、筍、人参、生姜、にんにく) スープ(玉葱、しめじ、じゃが芋) もやしのゆかり和え(もやし、胡瓜、ゆかり) バナナ	はちみつ塩トースト (食パン、はちみつ バター) 牛乳	19(日) ツナカレーチャーハン(ツナ、玉葱、人参 ピーマン、にんにく、生姜、カレー粉) スープ(貝柱、葱、きくらげ) 切干大根サラダ(切干大根、トマト、胡瓜) 和風	せんべい
20(月)	ごまパン スープ(かぶ、舞茸、キャベツ) ポークソテー(豚ロース肉、バター、にんにく、赤ワイン) 彩りサラダ(レタス、人参、ブロッコリー QBBチーズ)フレンチ メロン	ニラ卵雑炊 (卵、ニラ、葱) 牛乳	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) ユーリンチー(鶏肉、葱、生姜、にんにく 揚げ油) チンゲン菜とエリンギの和え物 (チンゲン菜、エリンギ)	チーズ蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳 QBBチーズ)
21(火)	ご飯 みそ汁(切干大根、しめじ、茄子) 魚のあんかけ(カレイ、人参、玉葱、筍、もやし 絹さや、椎茸、片栗粉) 豆腐サラダ(キャベツ、胡瓜、人参、木綿豆腐)和風 バナナ	ミルクーフランス (フランスパン、バター グラニュー糖、練乳) 0.1歳:食パン 牛乳	サンマー麺 (生中華麺、豚肉、葱、チンゲン菜、人参 もやし、片栗粉) ミモザサラダ(レタス、胡瓜、卵)エッグケア	サンマー麺
22(水)	れんこんチャーハン(鶏挽肉、れんこん、ごぼう、葱 にんにく、生姜) 春雨スープ(白菜、春雨、葱、きくらげ) 切干大根の酢の物(切干大根、人参、胡瓜) グレープフルーツ	塩そうめん (そうめん、豚肉、万能葱 人参、白ごま) 牛乳	ご飯 みそ汁(玉葱、舞茸) カジキの和風生姜ソテー (カジキ、生姜、小麦粉) じゃこサラダ(キャベツ、人参、じゃこ)和風	ジャムトースト (パン、ジャム)
23(木)	スパゲティーナポリタン(スパゲティー、ベーコン 玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ トマトピューレ、にんにく、白ワイン) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、レーズン)エッグケア りんご 牛乳	あんこ春巻き (春巻きの皮、小麦粉 片栗粉、小豆、バナナ 揚げ油) 麦茶	鶏肉の甘辛丼 (鶏肉、キャベツ、生姜、にんにく) みそ豆乳スープ(えのき、エリンギ みそ、豆乳) きんぴらごぼう(ごぼう、人参、ごま油)	鶏肉の甘辛丼
24(金)	ご飯 みそ汁(さつま芋、人参、椎茸) 鶏肉のおかか焼き(鶏肉、エッグケア、鰹節) 煮浸し(チンゲン菜、もやし、人参、厚揚げ) オレンジ	お好み焼き (小麦粉、卵、ハム キャベツ、山芋、コーン お好みソース) 牛乳	ごま塩ご飯(黒ごま) スープ(はんぺん、きくらげ、豆苗) 野菜炒め(豚肉、赤パプリカ、玉葱 キャベツ、オイスターソース) 胡瓜の梅和え(胡瓜、かぶ、梅干し)	ごま塩おにぎり
25(土)	白菜生姜うどん(うどん、鶏肉、人参、白菜、葱 片栗粉、生姜) 大根の煮物(大根、人参、いんげん、ひじき) バナナ 牛乳	桜海老のおにぎり (桜海老、ごま油) 麦茶	26(日) ホットドック(ロールパン、ウインナー、胡瓜 ケチャップ、エッグケア) スープ(トマト、コーン) レーズンサラダ(キャベツ、人参、レーズン) フレンチ	せんべい
27(月)	プルコギ丼(豚肉、人参、玉葱、ニラ、もやし、えのき しめじ、にんにく、白ごま、みそ、ごま油) スープ(玉葱、れんこん、人参) 海藻サラダ(大根、胡瓜、わかめ、ひじき、糸寒天) 和風 グレープフルーツ	抹茶のマーブルケーキ (小麦粉、卵、バター 抹茶 ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 みそ汁(茄子、大根) 鶏肉ののりチーズ焼き(鶏肉、焼きのり スライスチーズ) ピーマンのツナ和え(ピーマン、ツナ)	ツナおにぎり (ツナ エッグケア)
28(火)	ご飯 みそ汁(かぶ、かぶの葉、油揚げ) 鶏のさっぱり煮(鶏肉、にんにく、生姜) サラダ(レタス、胡瓜、人参、コーン)エッグケア バナナ	フルーツゼリー (りんごジュース、りんご パイン、黄桃、ゼラチン) 牛乳	カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 カレールウ、ケチャップ) 海老マリネ (キャベツ、海老、胡瓜、レモン汁)フレンチ	カレーライス
29(水)	塩焼きそば(蒸中華麺、豚肉、もやし、キャベツ ニラ、人参、玉葱、塩焼きそばソース) じゃが芋とじゃこの和風サラダ(じゃが芋、人参 いんげん、じゃこ、だし汁) オレンジ 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 (舞茸、人参、ごぼう 万能葱) 麦茶	ご飯 スープ(えのき、万能葱) 揚げ鯖のおろし煮 (鯖、大根、片栗粉、揚げ油) お浸し(ほうれん草、もやし、人参)	ココアトースト (パン、ココア バター グラニュー糖)
30(木)	ご飯 みそ汁(葱、椎茸、小松菜) 鮭の蒲焼き(鮭、生姜) 梅昆布和え(キャベツ、胡瓜、梅干し、塩昆布) りんご	チーズケーキ (ヨーグルト、生クリーム 牛乳、バター、クラッカー クリームチーズ、ゼラチン) 牛乳	トマトスパゲティー(スパゲティー、鶏肉 玉葱、エリンギ、トマト、にんにく) 南瓜の塩バター(南瓜、バター)	トマトスパゲティー