

令和5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) 589/557
 たんぱく質(g) 22.1/21.3
 幼児 509/476
 乳児 19.1/19

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(木)	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) もちもち蒸し肉団子(もち米、豚挽肉、葱、椎茸、えのき 人参、コーン) オレンジ 牛乳	卵雑炊 (豚肉、人参、葱、椎茸、卵 ほうれん草) 麦茶	ご飯 スープ(ベーコン、ドライパセリ) 鰯のマリネ(鰯、片栗粉、揚げ油、玉葱 人参、ピーマン、白ワイン) バターソテー (ほうれん草、コーン、バター)	ジャムトースト (パン、ジャム)
2(金)	ご飯 みそ汁(南瓜、玉葱) 鮭の塩焼き(鮭) バンサンスー(トマト、焼豚、豆もやし、胡瓜)和風 バナナ	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	ハムピラフ(ハム、玉葱、赤パプリカ マッシュルーム、バター) ポタージュ(アスパラ、玉葱、豆乳) トマトサラダ(トマト、胡瓜)フレンチ	ハムピラフ
3(土)	鶏肉の葱塩丼(鶏肉、葱、レモン汁、ごま油、片栗粉) スープ(しめじ、コーン) キャベツの浅漬け(キャベツ、胡瓜、人参、生姜) バナナ	大根のみそ田楽 (大根、ちくわ、みそ) 牛乳	4(日) ビーンズライス(豚挽肉、ミックスビーンズ レタス、にんにく、ケチャップ、粉チーズ) スープ(コーン、エリンギ) 人参サラダ(キャベツ、アスパラ、人参) フレンチ	せんべい
5(月)	ご飯 なめこと卵のスープ(なめこ、卵、片栗粉) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) ひじきサラダ(キャベツ、胡瓜、ひじき、ごま油)和風 バナナ	シェパードパイ (じゃが芋、豚挽肉、牛乳 バター、玉葱、小麦粉 白ワイン、ケチャップ オリーブ油) 牛乳	グリーンピースご飯(グリーンピース) みそ汁(ひじき、キャベツ) カレイの玉葱ソースがけ (カレイ、玉葱、りんご、片栗粉) きんぴらごぼう(ごぼう、人参、ごま油)	グリーンピースご飯
6(火)	だし丼(胡瓜、オクラ、めかぶ、しらす、挽き割り納豆 大葉、鰹節) みそ汁(ごぼう、小松菜) ツナサラダ(レタス、アスパラ、ツナ、人参)エッグケア グレープフルーツ	きな粉と白ごまのマフィン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー バター、きな粉 白すりごま) 牛乳	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参 キャベツ、もやし、にんにく、生姜) じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋、鶏挽肉、片栗粉)	ラーメン
7(水)	紅茶パン スープ(ブロッコリー、コーン、トマト) 魚のケチャップ煮(カジキ、人参、玉葱、ピーマン 椎茸、トマトピューレ、ケチャップ、白ワイン) かぶのフレンチサラダ(かぶ、かぶの葉、人参) フレンチ オレンジ	中華赤飯 (もち米、焼豚、葱、干し海老 干し椎茸、筍、にんにく ごま油) 牛乳	ご飯 みそ汁(人参、絹さや) はんぺんのふわふわボール (はんぺん、木綿豆腐、卵、片栗粉 コーン、ごま油) ピーマンのツナ和え(ピーマン、ツナ)	焼きおにぎり (ごま油)
8(木)	ご飯 みそ汁(豆腐、小松菜) チキン南蛮(鶏肉、卵、玉葱、胡瓜、小麦粉、揚げ油 エッグケア) 三色ごま酢和え(もやし、胡瓜、ハム、白ごま) りんご	はちみつレモンゼリー (はちみつ、レモン汁 ゼラチン) せんべい 牛乳	豚肉とニラのオイスター丼 (豚肉、ニラ、もやし、人参、にんにく 生姜、オイスターソース) スープ(きくらげ、かぶ) ブロッコリーの中華風炒め (ブロッコリー、海老、生姜)	豚肉とニラの オイスター丼
9(金)	和風スパゲティー(スパゲティー、豚挽肉、えのき 玉葱、人参、椎茸、チンゲン菜、刻みのり) 水菜のサラダ(水菜、胡瓜、人参、ささみ)和風 オレンジ 牛乳	しらすわかめおにぎり (しらす、炊き込みわかめ) 麦茶	ご飯 みそ汁(水菜、玉葱) 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、にんにく、生姜、れんこん) オクラと豆腐のねばねばサラダ (オクラ、木綿豆腐、挽き割り納豆)	パウンドケーキ (小麦粉、卵 バター ベーキングパウダー)
10(土)	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) オリエンタルサラダ(レタス、トマト、胡瓜 ミックスビーンズ)フレンチ バナナ 牛乳	ホイルケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー) 麦茶	11(日) 納豆パスタ(スパゲティー、水菜 挽き割り納豆、たくあん) 甘酢和え(キャベツ、胡瓜、わかめ)	せんべい
12(月)	ご飯 みそ汁(豆苗、ごぼう) おろしハンバーグ(豚挽肉、玉葱、パン粉、ひじき 卵、大根) お浸し(小松菜、もやし、人参、ちくわ) バナナ	お豆腐ブラウニー (小麦粉、ココア、牛乳 ベーキングパウダー 豆腐) 牛乳	たぬきうどん(うどん、鶏肉、人参、葱 ほうれん草、揚げ玉) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり)	たぬきうどん
13(火)	あんかけご飯(豚肉、白菜、人参、葱、にんにく 生姜、片栗粉) スープ(もやし、ニラ) キャベツの塩昆布サラダ(キャベツ、胡瓜、塩昆布) オレンジ	ポンデケージョ (白玉粉、ベーコン、小麦粉 卵、牛乳、ドライパセリ 粉チーズ、とろけるチーズ) 牛乳	ご飯 スープ(えのき、人参) 揚げボールの煮物(揚げボール、豚肉 人参、じゃが芋、いんげん) 豆腐サラダ(キャベツ、人参、木綿豆腐 ごま油)和風	キャロットマフィン (小麦粉、卵 牛乳、人参 ベーキングパウダー)
14(水)	ご飯 清汁(はんぺん、絹さや、えのき) 鱈の西京焼き風(鱈、みそ) 青菜納豆和え(チンゲン菜、人参、もやし、えのき 挽き割り納豆) グレープフルーツ	きつねにゅうめん (そうめん、鶏肉、油揚げ 人参、玉葱) 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) チーズ入り和風オムレツ (卵、QBBチーズ) 春雨入り酢の物(胡瓜、春雨、大根)	鶏ひじきご飯
15(木)	ロールパン スープ(じゃが芋、玉葱、エリンギ) 鶏肉の粉チーズ焼き(鶏肉、片栗粉、粉チーズ エッグケア) 大根とほうれん草の洋風炒め (大根、ほうれん草、ベーコン、にんにく) バナナ	ツナピラフ (ツナ、貝柱、人参、海老 ブロッコリー、バター) 牛乳	ご飯 生姜スープ(豆苗、豆腐、生姜) 茄子と豚肉の梅肉ソース和え (茄子、豚肉、大葉、ごま油、梅干し 白すりごま、葱) もやしのゆかり和え (もやし、胡瓜、ゆかり)	抹茶蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳、抹茶 ベーキングパウダー)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(金)	タンメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、白菜、もやし コーン、椎茸、ニラ、きくらげ、鶏ガラ、りんご、玉葱 生姜、にんにく、干し椎茸) 南瓜のごまよごし(南瓜、黒ごま) りんご 牛乳	杏仁豆腐 (寒天、牛乳、グラニュー糖 アーモンドエッセンス みかん、パイン) 麦茶	カジキのソースかつ丼 (カジキ、キャベツ、小麦粉、卵、パン粉 片栗粉、揚げ油) みそ汁(白菜、ひじき) 塩昆布ナムル (レタス、胡瓜、塩昆布、ごま油)	カジキの ソースかつ丼
17(土)	ナポリタンスパゲティー(スパゲティー、ウインナー 玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ、ホールトマト) ブロッコリーのツナ和え(ブロッコリー、ツナ) バナナ 牛乳	しそひじきおにぎり (大葉、ひじき、梅干し) 麦茶	18(日) チキンカレー(鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、カレールウ、ケチャップ) チーズサラダ(水菜、人参、QBBチーズ) フレンチ	せんべい
19(月)	黒糖パン スープ(水菜、人参、貝柱) チキンのピザ風焼き(鶏肉、とろけるチーズ、人参 ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ) 豆サラダ(キャベツ、胡瓜、コーン、ミックスビーンズ) エッグケア グレープフルーツ	きのこの炊き込みご飯 (ベーコン、ごぼう、舞茸 えのき、エリンギ にんにく) 牛乳	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)	茄子と鶏挽肉の そうめん
20(火)	ご飯 みそ汁(スナップエンドウ、人参、えのき) 揚げブリの葱だれ(ブリ、葱、ごま油、にんにく 片栗粉、揚げ油) アスパラサラダ(アスパラ、胡瓜、人参、レタス 木綿豆腐、ごま油)和風 バナナ	ココアトースト (食パン、バター、ココア グラニュー糖) 牛乳	カレーチャーハン(豚挽肉、玉葱、人参 ピーマン、にんにく、生姜、カレー粉) スープ(貝柱、葱) チンゲン菜とエリンギの和え物 (チンゲン菜、エリンギ)	カレーチャーハン
21(水)	焼きそば(蒸中華麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ もやし、ニラ、焼きそばソース、中濃ソース、青のり) じゃが芋のつや煮(じゃが芋) パイナップル 牛乳	みそ焼きおにぎり (みそ) 麦茶	バターライス(バター) スープ(じゃが芋、絹さや) 鱈の塩レモン焼き(鱈、レモン汁) 春雨サラダ(レタス、春雨、人参) エッグケア	卵蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳 ベーキングパウダー)
22(木)	じゃこチャーハン(じゃこ、なると、卵、葱、人参 ピーマン、生姜、ごま油) スープ(コーン、春雨) チキンサラダ(キャベツ、アスパラ、人参、ささみ) フレンチ バナナ	どら焼き (卵、はちみつ、重曹 小豆、小麦粉 牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、葱) 鶏肉のごま焼き (鶏肉、白ごま、黒ごま、エッグケア) 小松菜のお浸し(小松菜、えのき)	のりおにぎり (焼きのり)
23(金)	ご飯 みそ汁(茄子、葱、小松菜) 豚肉のおかか焼き(豚ロース肉、鰹節、エッグケア) 切干大根のサラダ(切干大根、たくあん、胡瓜、人参) 和風 グレープフルーツ	ツナと塩昆布のパスタ (スパゲティー、ツナ、塩昆布 万能葱、にんにく) 牛乳	親子丼 (鶏肉、卵、玉葱、人参、干し椎茸) スープ(きくらげ、切干大根) めかぶサラダ(レタス、胡瓜、めかぶ)	親子丼
24(土)	プルコギ丼(豚肉、もやし、ニラ、人参、玉葱、しめじ にんにく、みそ、白ごま、ごま油) 清汁(かまぼこ、絹さや、わかめ) 梅ドレッシングサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、梅干し) バナナ	鬼まんじゅう (さつま芋、牛乳、小麦粉 ベーキングパウダー) 牛乳	25(日) あんかけ焼きそば (蒸中華麺、豚肉、白菜、人参、もやし 片栗粉) 南瓜の塩バター(南瓜、バター)	せんべい
26(月)	塩豚うどん(うどん、豚肉、白菜、えのき、大根 人参、葱) なめ茸キャベツ(キャベツ、人参、なめ茸) グレープフルーツ 牛乳	ハイチキンライス (鶏肉、レタス、葱 にんにく、生姜) 麦茶	バターライス(バター) スープ(南瓜、エリンギ) 鮭のムニエル(鮭、カレー粉、小麦粉 トマト、にんにく) キャロットラペ(人参、レーズン)フレンチ	レーズンマフィン (小麦粉、卵 牛乳、レーズン ベーキングパウダー)
27(火)	青のりご飯(青のり) みそ汁(白菜、しめじ) カレー風味肉じゃが(鶏挽肉、玉葱、じゃが芋、白菜 トマト、いんげん、カレー粉) ごまドレッシング(キャベツ、人参、アスパラ、白ごま 醤油)エッグケア バナナ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉) 牛乳	ご飯 スープ(ほうれん草、しめじ) 茄子の肉巻き (豚ロース肉、茄子、片栗粉) 切干大根と貝柱のサラダ (切干大根、貝柱、人参、レモン汁)和風	おかかチーズ おにぎり (鰹節 QBBチーズ)
28(水)	鯖の甘辛丼(鯖、キャベツ、生姜、刻みのり) わかめスープ(わかめ、葱、豆腐) もやしナムル(もやし、小松菜、人参、ごま油) オレンジ	一口ピザ (餃子の皮、鶏挽肉、玉葱 じゃが芋、ケチャップ コーン、とろけるチーズ) 牛乳	豚肉と水菜のスパゲティー (スパゲティー、豚肉、水菜、玉葱) 南瓜のチーズ焼き (南瓜、とろけるチーズ)	豚肉と水菜の スパゲティー
29(木)	ベーコンピラフ(ベーコン、玉葱、しめじ、人参 マッシュルーム、バター) スープ(椎茸、きくらげ、春雨) オクラサラダ(レタス、オクラ、人参)和風 りんご	抹茶のマーブルケーキ (小麦粉、バター、卵 抹茶 ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯、みそ汁(オクラ、えのき) ささみの和風ピカタ (ささみ、小麦粉、卵、青のり) チンゲン菜とたらこの炒め物 (チンゲン菜、甘塩たらこ、えのき)	チーズトースト (パン スライスチーズ)
30(金)	焼豚サンド(食パン、焼豚、レタス、中濃ソース エッグケア) ミルクスープ(貝柱、チンゲン菜、人参、牛乳) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ バナナ	桜海老のご飯おやき (桜海老、人参、万能葱 キャベツ、卵、鰹節 揚げ玉、小麦粉) 牛乳	ホイコーロー丼(豚肉、玉葱、人参 キャベツ、みそ) スープ(茄子、しめじ) コロコロサラダ(トマト、胡瓜、黄パプリカ) 和風	ホイコーロー丼