

令和6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) 574 /537 幼児  
たんぱく質(g) 21.5/20.9 乳児  
531/471  
19.9/19.2

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(土)	茄子ときのこのスパゲティー(スパゲティー、ハム、しめじ、えのき、玉葱、茄子、にんにく) 南瓜のチーズ焼き(南瓜、とろけるチーズ) バナナ 牛乳	炊き込みご飯 (鶏挽肉、しめじ、油揚げ)  麦茶	2(日) 卵と挽肉のあんかけご飯 (豚挽肉、卵、生姜、にんにく、チンゲン菜、片栗粉、ごま油) みそ汁(豆苗、じゃが芋) 白菜サラダ(白菜、胡瓜)和風	せんべい
3(月)	ツナピラフ(ツナ、玉葱、人参、バター、ドライパセリ) スープ(アスパラ、貝柱) トマトサラダ(レタス、トマト、胡瓜、じゃこ)和風 グレープフルーツ	ビスケット (小麦粉、強力粉、バター、牛乳、メープルシロップ、ベーキングパウダー)  牛乳	ご飯 みそ汁(茄子、玉葱) 鱈の甘酢あん(鱈、玉葱、人参、片栗粉) 切干大根のさっぱりサラダ (切干大根、人参、ちくわ)	焼きおにぎり (白ごま、ごま油)
4(火)	ロールパン スープ(エリンギ、万能葱) 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) コーンサラダ (キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン)エッグケア オレンジ	そばろおにぎり (豚挽肉、生姜)  牛乳	生姜焼き丼 (豚ロース肉、玉葱、生姜、キャベツ) スープ(ニラ、人参) ごま和え(大根、胡瓜、白ごま)	生姜焼き丼
5(水)	筍ご飯(筍、油揚げ) みそ汁(豆苗、しめじ) 鱈フライ (鱈、パン粉、卵、小麦粉、中濃ソース、揚げ油) ささみと大葉のサラダ (水菜、胡瓜、ささみ、大葉)和風 バナナ	ぶどうゼリー (ぶどうジュース、ゼラチン)  せんべい  牛乳	ご飯 スープ(ブロッコリー、トマト) 洋風炒め(鶏挽肉、人参、アスパラ、れんこん、にんにく、ケチャップ、ウスターソース) ツナとかぶのサラダ (かぶ、かぶの葉、ツナ)エッグケア	ココアマフィン (小麦粉、卵、バター、牛乳、ベーキングパウダー、ココア)
6(木)	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) パプリカサラダ (キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ)フレンチ グレープフルーツ 牛乳	キンパ (焼きのり、ツナ、もやし、人参、小松菜、卵、ごま油、エッグケア)  麦茶	舞茸と塩昆布のご飯(舞茸、塩昆布) みそ汁(わかめ、卵) はんぺんのふわふわボール (はんぺん、木綿豆腐、片栗粉、桜海老、ごま油) ねばねばサラダ(オクラ、めかぶ、胡瓜)	舞茸と塩昆布のご飯
7(金)	ご飯 みそ汁(チンゲン菜、ひじき) 厚揚げの肉巻き (豚ロース肉、厚揚げ、片栗粉) きのこのごま酢和え (小松菜、えのき、しめじ、人参、白ごま) バナナ	はちみつ塩トースト (食パン、はちみつ、バター)  牛乳	五目焼きそば(蒸中華麺、鶏肉、もやし、人参、きくらげ、チンゲン菜、焼きそばソース、中濃ソース) スナップエンドウのサラダ (スナップエンドウ、レタス、コーン)和風	五目焼きそば
8(土)	チキンのカレーライス(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、カレールウ、ケチャップ) 白菜の煮浸し(白菜、人参、しめじ) バナナ 牛乳	レモンケーキ (小麦粉、バター、卵、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、レモン)  麦茶	9(日) ハムチーズサンド (食パン、ハム、スライスチーズ、レタス、エッグケア) スープ(しめじ、春雨) カリフラワーサラダ (カリフラワー、胡瓜)フレンチ	せんべい
10(月)	ご飯 みそ汁(ほうれん草、大根) ミルフィーユ餃子 (豚挽肉、餃子の皮、葱、ニラ、キャベツ、ごま油) たくあんサラダ(水菜、胡瓜、たくあん)和風 オレンジ	いちご蒸しパン (小麦粉、抹茶、牛乳、いちごジャム、食紅、ベーキングパウダー)  牛乳	海老入りガーリックライス (海老、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、バター、ドライパセリ) スープ(水菜、えのき) 大豆サラダ (キャベツ、水煮大豆、コーン)エッグケア	海老入り ガーリックライス
11(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) ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、青のり、小麦粉、卵、揚げ油) バナナ 牛乳	オムライス (卵、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、牛乳、片栗粉、バター)  麦茶	ご飯 みそ汁(人参、油揚げ) ブリの塩麹焼き(ブリ、塩麹) オクラの酢の物(オクラ、大根)	粉チーズラスク (パン、粉チーズ、エッグケア)
12(水)	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) 青菜納豆和え (挽き割り納豆、チンゲン菜、もやし、人参) グレープフルーツ	サーターアングギー (小麦粉、卵、黒糖、ベーキングパウダー、牛乳、揚げ油)  牛乳	ちゃんぽん麺 (生中華麺、鶏肉、人参、かまぼこ、キャベツ、きくらげ、もやし、牛乳) じゃが芋のつや煮(じゃが芋)	ちゃんぽん麺
13(木)	ほうれん草パン スープ(白菜、コーン) 白身魚のチーズパン粉焼き (カレイ、卵、小麦粉、粉チーズ、パン粉、ケチャップ) シルバーサラダ (レタス、胡瓜、春雨、黄パプリカ)エッグケア オレンジ	あさりひじきご飯 (あさり、ひじき、人参、油揚げ)  牛乳	ご飯 みそ汁(葱、わかめ) 豚肉の青のり焼き (豚ロース肉、青のり、エッグケア) えのきのお浸し (えのき、チンゲン菜、人参)	バナナケーキ (小麦粉、卵、バター、バナナ、ベーキングパウダー)
14(金)	ガパオ風ライス(鶏挽肉、玉葱、赤パプリカ、ピーマン、黄パプリカ、バジル、にんにく、オイスターソース、中濃ソース) スープ(春雨、わかめ) ナムル(もやし、小松菜、ハム、人参、ごま油) バナナ	あんこホットク (強力粉、白玉粉、小豆、ドライイースト)  牛乳	ゆかりご飯(ゆかり) スープ(もやし、小松菜) カレー風味肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、カレー粉) ピーマンのツナ和え(ピーマン、ツナ)	ゆかりご飯
15(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) 大根のしらす和え(大根、胡瓜、しらす) バナナ	クッキー (小麦粉、バター、卵)  牛乳	16(日) 納豆パスタ(スパゲティー、水菜、挽き割り納豆、たくあん) ホットサラダ (じゃが芋、人参、しめじ、にんにく)	せんべい

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(月)	鶏丼 (鶏肉、人参、ごぼう、玉葱、ほうれん草、にんにく) スープ(しめじ、玉葱) キャベツの和風サラダ(キャベツ、人参、ちくわ) グレープフルーツ	お豆腐ブラウニー (小麦粉、豆腐、ココア ベーキングパウダー 牛乳) 牛乳	豚ニラうどん (うどん、豚肉、ニラ、もやし、にんにく) コロコロサラダ(じゃが芋、人参 赤パプリカ)エッグケア	豚ニラうどん
18(火)	ミルクパン スープ(カリフラワー、黄パプリカ) タンドリーポーク(豚ロース肉、玉葱、にんにく ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、白ワイン) 貝柱と春雨のサラダ (レタス、貝柱、胡瓜、春雨、白ごま)エッグケア バナナ	卵雑炊 (鶏肉、人参、葱、椎茸 卵、ほうれん草) 牛乳	ご飯 スープ(茄子、ほうれん草) カジキの葱みそ焼き(カジキ、葱、みそ) さっと煮(小松菜、油揚げ)	悪魔おにぎり (青のり、揚げ玉 ごま油)
19(水)	ご飯 みそ汁(葱、舞茸) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、絹さや、れんこん ごぼう、大根) なめ茸キャベツ(キャベツ、人参、なめ茸) オレンジ	フロランタン風トースト (食パン、バター、練乳 メープルシロップ アーモンドスライス) 牛乳	コンソメライス(エリンギ、ドライパセリ) スープ(コーン、人参) チーズハンバーグ(豚挽肉、玉葱、卵 パン粉、スライスチーズ、ケチャップ) トマトマリネ(トマト、胡瓜)フレンチ	コンソメライス
20(木)	塩ラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし 葱、椎茸、白菜、鶏ガラ、生姜、にんにく、玉葱 干し椎茸、りんご) 金時豆の甘煮(金時豆) りんご 牛乳	ガーリックライス (鶏肉、人参、舞茸 にんにく、バター) 麦茶	じゃこチャーハン(じゃこ、葱、ピーマン レタス、にんにく、生姜、ごま油) スープ(春雨、玉葱) 中華風サラダ(もやし、人参、胡瓜)	じゃこ チャーハン
21(金)	わかめご飯(炊き込みわかめ) 和風みそスープ(南瓜、白菜、牛乳、みそ) ブリの照焼き(ブリ、片栗粉) 大根と水菜のサラダ(大根、水菜、胡瓜)和風 バナナ	コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳) 牛乳	タレカツ丼(豚ロース肉、小麦粉、卵 パン粉、揚げ油、キャベツ) 清汁(豆苗、麩) 磯和え(チンゲン菜、人参、青のり)	タレカツ丼
22(土)	コーンチャーハン(鶏肉、葱、人参、コーン、かまぼこ にんにく、生姜) スープ(トマト、黄パプリカ) ピーマンナムル(ピーマン、人参、もやし、ごま油) バナナ	パン耳ラスク (食パン、グラニュー糖 バター) 牛乳	23日 そばろご飯(豚挽肉、卵) みそ汁(えのき、ひじき) 和風サラダ(キャベツ、胡瓜)	せんべい
24(月)	ご飯 みそ汁(チンゲン菜、人参) 鶏の唐揚げ (鶏肉、卵、にんにく、生姜、コーンスターチ、揚げ油) 切干大根の酢の物(切干大根、胡瓜、人参、ひじき) グレープフルーツ	プリン (卵、グラニュー糖、牛乳 生クリーム バニラエッセンス) 牛乳	豚肉のみそケチャ丼 (豚肉、ケチャップ、みそ、白ごま) スープ(しめじ、切干大根) コールスロー(キャベツ、胡瓜、人参 コーン)フレンチ	豚肉の みそケチャ丼
25(火)	海鮮あんかけ焼きそば (蒸中華麺、豚肉、海老、貝柱、人参、もやし、玉葱 白菜、ピーマン、片栗粉) 南瓜の含め煮(南瓜) バナナ 牛乳	五平餅 (みそ、白ごま、片栗粉) 麦茶	ご飯 みそ汁(トマト、もやし) カレーの煮付け(カレー、生姜) 切干大根のごま和え (切干大根、小松菜、白ごま)	抹茶マフィン (小麦粉、抹茶 卵、バター 牛乳 ベーキングパウダー)
26(水)	ハヤシライス (鶏肉、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋、ハヤシルウ 小麦粉、ケチャップ、ホールトマト、中濃ソース バター) ベーコンサラダ (レタス、黄パプリカ、ベーコン、コーン)フレンチ りんご 牛乳	牛乳寒天 (牛乳、寒天、いちごジャム) 麦茶	ハムとブロッコリーのスパゲティー (スパゲティー、ハム、ブロッコリー、玉葱) ちくわサラダ(ごぼう、ちくわ、人参)和風	ハムとブロッコリーの スパゲティー
27(木)	南瓜パン スープ(コーン、トマト) 鮭のレモンソースがけ(鮭、レモン汁、バター) ヨーグルトサラダ (キャベツ、胡瓜、みかん、ヨーグルト)エッグケア グレープフルーツ	チャーハン風おにぎり (卵、ベーコン、葱、にんにく 生姜、ごま油) 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) ユーリンチー(鶏肉、にんにく、生姜 葱、片栗粉、ごま油) チンゲン菜炒め(チンゲン菜、桜海老)	ジャムトースト (パン、いちごジャム)
28(金)	ご飯 スープ(きくらげ、ニラ) 豚肉のにんにくみそ焼き (豚ロース肉、にんにく、みそ) お浸し(白菜、人参、油揚げ) オレンジ	鶏肉とアスパラのスパゲティー (スパゲティー、鶏肉、コーン アスパラ、チンゲン菜 にんにく) 牛乳	ツナ混ぜご飯(ツナ、カレー粉) スープ(ごぼう、白菜) 洋風つくね (鶏挽肉、卵、玉葱、粉チーズ) 小松菜のソテー (小松菜、コーン、バター)	ツナ混ぜご飯
29(土)	冷やしわかめうどん (うどん、ささみ、わかめ、葱、ほうれん草、揚げ玉) 厚揚げのそばろあん (厚揚げ、豚挽肉、生姜、片栗粉) バナナ 牛乳	チーズリゾット (ベーコン、玉葱、アスパラ 粉チーズ、オリーブ油 牛乳) 麦茶	30(日) ホットドック(ロールパン、ウインナー ケチャップ、エッグケア) スープ(ブロッコリー、カリフラワー) サラダ(レタス、人参、胡瓜)フレンチ	せんべい