



献立表

2022年6月

アルテ子どもと木幼保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水 カミカミランチ	納豆ご飯 鮭のレモン漬醤油焼き 切り干し大根煮 凍り豆腐と根菜の汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○玄米入り おかかおにぎり	米、〇米、〇玄米、油、砂糖	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、油揚げ、凍り豆腐、〇かつお節、◎牛乳	りんご、だいごん、にんじん、万能ねぎ、しめじ、ごぼう、切り干しだいごん、ねぎ、さやえんどう、レモン
2・16・30 木	ご飯 タンドリーチキン いんげんとひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○あじさいゼリー	米、〇砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、生揚げ、ヨーグルト、淡色みそ、ちくわ、◎牛乳	みかん缶、バナナ、にんじん、キャベツ、〇りんご濃縮果汁、〇ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ねぎ、いんげん、レモン果汁、〇粉かんでん、ひじき、にんにく
3・17 金 世界の料理 ベトナム	ご飯 さわらのパン粉焼き 夏野菜のトマト煮 レタスのスープ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○鶏肉のフォー (ベトナム風麺)	米、〇ピーファン、マヨドレ、油、オリーブ油、パン粉	○牛乳、さわら、〇鶏むね肉、鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、レタス、ズッキーニ、〇万能ねぎ、〇ねぎ、にんじん、なす、ホールトマト缶詰、しめじ、〇レモン果汁、〇しょうが、にんにく
4・18 土	カレーライス トマトサラダ フルーツヨーグルト	○牛乳 ○ジャムトースト	米、〇食パン、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油	○牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、トマト、みかん缶、ホールトマト缶詰、バナナ、にんじん、きゅうり、〇いちごジャム、コーン
6・20 月	ご飯 鶏の照り焼き いんげんのごま和え みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○スイートポテト	米、〇さつまいも、〇無塩バター、〇砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、いんげん、すりごま、しょうが、〇黒ごま
7・21 火	ご飯 鮭の香味焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○焼きうどん	米、〇うどん、砂糖、ごま油、〇こま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、〇豚ひき肉、淡色みそ、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、みかん缶、バナナ、〇キャベツ、ねぎ、〇にんじん、〇にら、さやえんどう、レモン果汁、ごま、しょうが、わかめ
8・22 水 世界の料理 ベトナム	ご飯 チキンのトマトソース 粉ふき芋 コーンとオクラのスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○ハインミー (ベトナム風サンド)	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇砂糖、油、〇油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、〇豚肉、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、〇にんじん、〇たまねぎ、〇セロリ、コーン、〇きゅうり、オクラ、〇にんにく、にんにく
9・23 木	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ きゅうりの梅肉あえ 沢煮汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○鮭おにぎり	米、〇米、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏むね肉、〇さけ、淡色みそ、◎牛乳	りんご、もやし、だいごん、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ごぼう、グリーンピース、〇ごま、干しいただけ、しょうが、うめ干し、
10 金	ご飯 鱈フライ 茹で野菜ののおかか和え みそ汁 メロン	◎牛乳 ○牛乳 ○南瓜豆乳マフィン	米、〇小麦粉、パン粉、油、小麦粉、〇油、〇砂糖	○牛乳、あじ、木綿豆腐、○豆乳、淡色みそ、卵、かつお節、◎牛乳	メロン、〇かぼちゃ、ブロッコリー、スナックえんどう、ねぎ、にんじん、えのきたけ
11・25 土	ツナサンド キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ バナナ	○牛乳 ○しらすおにぎり	食パン、〇米、マカロニ、マヨドレ、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、ツナ水煮缶、豚ひき肉、〇しらす干し	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、コーン、〇ごま
13・27 月	ご飯 ひじき入りハンバーグ 蒸しかぼちゃサラダ みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト	米、〇じゃがいも、〇油、パン粉、マヨドレ、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、淡色辛みそ、◎牛乳	オレンジ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ひじき、しょうが、〇あおのり
14・28 火	梅しそじゃご飯 鶏肉の西京焼き きゅうりともやしの和え物 みそ汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○ツナチーズトースト	米、〇食パン、マヨドレ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、〇ツナ水煮缶、生揚げ、淡色みそ、〇とろけるチーズ、白みそ、釜しらす、◎牛乳	りんご、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、〇たまねぎ、〇ピーマン、ごま、うめ干し、しょうが、しそ
15・29 水	ご飯 鮭のレモン漬醤油焼き 切り干しの煮物 けんちん汁 白桃ゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○玄米入り おかかおにぎり	米、〇米、〇玄米、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、〇かつお節、◎牛乳	もも缶(白桃)、だいごん、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、切り干しだいごん、さやえんどう、レモン、かんでんクック
24 金 お誕生日会	季節のおこわ(とうもろこし) 枝豆入りつくね揚げ 干草和え みそ汁 メロン	◎牛乳 ○牛乳 ○季節のケーキ (びわ)	米、〇小麦粉、もち米、〇無塩バター、〇砂糖、油、砂糖、片栗粉、パン粉、無塩バター、焼豆	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、〇卵、〇生クリーム、凍り豆腐、◎牛乳	メロン、キャベツ、〇びわ缶、たまねぎ、糸みつば、にんじん、とうもろこし、さやえんどう、えだまめ、しょうが、干しいただけ
栄養価			エネルギー 567 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 17.7 g

仕入れの都合により変更することがあります。