

2024年06月

# 献立表

静教保育園(一般)

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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 土	ごはん ひじきの和風サラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁 バナナ カレイの煮つけ れんこんと豚肉のきんぴら	米、マヨドレ、砂糖、ごま油、ながいも、米粉、じゃがいも、バター	牛乳、かれい、みそ、豚肉	バナナ、キャベツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、黄ピーマン、きゅうり、ひじき、しょうが、オレンジジュース	牛乳 じゃがバター 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.0 g
3 17 月	サンラータンメン 揚げ餃子 チンゲン菜のナムル バナナ	中華めん、米、ぎょうざの皮、油、マーガリン、片栗粉、砂糖、ごま油、バター、小麦粉(午前)	豚肉、チーズ、卵、たらこ、牛乳	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だけのこと(水煮)、キャベツ、もやし、ねぎ、にら、干ししいたけ、わかめ、にんにく、しょうが、かぼちゃ	牛乳 かぼちゃスコーン 麦茶 チーズたらこおにぎり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
4 18 火	ごはん きゅうりとトマトのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ チキン南蛮 さつまあげといんげんのごま炒め	米、焼ふ、油、バター、砂糖、片栗粉、マヨドレ、ごま油、小麦粉(午前)	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、卵、みそ、油揚げ	グレープフルーツ、トマト、たまねぎ、いんげん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、ごま、しょうが、バナナ	牛乳 バナナケーキ 牛乳 おふスナック	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g
5 19 水	ごはん きりざい 豚ばら入り沢煮 オレンジ かじきのごま味噌焼き さつまいもの甘煮	米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉、マヨドレ、バター	牛乳、かじき、納豆、あずき(乾)、豚肉(ばら)、チーズ、淡色みそ、ベーコン(無塩せき)	オレンジ、こまつな、にんじん、たくあん、れんこん、だいこん、ごぼう、のざわな、ごま、たまねぎ、ほうれんそう	牛乳 黒ごまチーズクラッカー 牛乳 5日 かえるあんぱん 19日 オニオンペーコンブレッド	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
6 20 木	トマトチキンカレー キウイフルーツ キャベツのコンソメスープ (つくしぐみ バナナ) かぼちゃとピーマンの甘辛炒め マカロニフルーツサラダ	米、さつまいも、マカロニ、油、バター、マヨドレ、砂糖、カレールウ、小麦粉(午前)	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、豚肉	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、トマト缶、キャベツ、みかん缶、パイナップル、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが、バナナ、ごま(午前)	牛乳 すりごまパンケーキ 牛乳 さつまいもチップス	エネルギー 603 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g
7 21 金	ごはん カリカリじゃこの青菜浸し きのこの味噌汁 メロン ひき肉の磯辺焼き 里芋の煮っ転がし	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、はちみつ、パン粉、ごま油、じゃがいも、片栗粉、マーガリン	牛乳、豚肉、卵、みそ、しらす干し	メロン、たまねぎ、こまつな、しめじ、えのきたけ、焼きのり、万能ねぎ	牛乳 甘辛じゃがもち 牛乳 台湾蒸しカステラ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 土	ごはん ゆかりきゅうり 青菜のすまし汁 バナナ 鶏のマーナレード焼き 大根のそぼろ炒め	さつまいも、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉	バナナ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、こまつな、マーナレード、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	麦茶 牛乳プリン 牛乳 いもけんぴ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 月	ごはん にんじんと切干大根のナムル なるとの中華スープ オレンジ 春巻き じゃがいものきんぴら	米、じゃがいも、小麦粉、春巻き皮、バター、はるさめ、油、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、豚肉、なると、きな粉	オレンジ、にんじん、こまつな、だけのこと(水煮)、にら、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ、しょうが	牛乳 鬼まんじゅう 牛乳 きなこボール	エネルギー 570 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
11 25 火	ごはん なすのごま和え じゃがいもの味噌汁 バナナ 高野豆腐のふわふわ煮 春雨の中華炒め	米、干しそうめん、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油	卵、鶏肉、みそ、凍り豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、トウモロコシ、万能ねぎ、みつば、干ししいたけ、ごま、みかん缶	麦茶 みかんヨーグルト 麦茶 鶏南蛮そうめん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 4.0 g
12 26 水	手作りパン ツナブロッコリーサラダ ミネストローネ メロン ハムカツ じゃがいものカレーソテー	じゃがいも、砂糖、油、パン粉、小麦粉、バター、米	牛乳、生クリーム、ハム(無塩せき)、ベーコン(無塩せき)、ツナ油漬缶、卵、ゼラチン	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、トマト缶、にんじん、ピーマン、にんにく、どうもろこし(冷凍)ぶどうジュース、みかん缶、バナナ、もも缶	麦茶 コーンおにぎり 麦茶 12日 ココアムース 26日 フルーツゼリー(幼児クッキング)	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g
13 27 木	ごはん オクラときゅうりのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ ぶりのオイスター照り焼き 鶏とごぼうの甘辛煮	米、米粉、油、砂糖、小麦粉(午前)、マーガリン	牛乳、ぶり、ヨーグルト、豆腐、鶏肉、卵、みそ、かつお節	バナナ、りんご、きゅうり、オクラ、ごぼう、しらたき、万能ねぎ、レモン果汁、わかめ	牛乳 ショートブレッド 牛乳 ヨーグルトポムポム	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g
14 金	和風きのこスパゲティ グレープフルーツ 大根とベーコンのスープ 鶏手羽元の甘辛醤油だれ れんこんのたらマヨサラダ	スパゲティ、米、砂糖、マヨドレ、ごま油、油、食パン(午前)、マーガリン	鶏肉、豚肉、ウインナーソーセージ、ベーコン(無塩せき)、たらこ	グレープフルーツ、れんこん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、どうもろこし(冷凍)、しいたけ、焼きのり、たくあん、きょうもろ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 シュガートースト 麦茶 キンパ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.0 g
15 29 土	チンジャオロース丼 バナナ わかめスープ ひじきの五目中華炒め キャベツのナムル	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、さつまいも	牛乳、豚肉、油揚げ、生クリーム、ゼラチン	バナナ、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき、わかめ、干ししいたけ	牛乳 さつまいももち 麦茶 バナナコッタ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
28 金	冷やしうどん 天ぷら(鶏・さつまいも・かき揚げ) キャベツの味噌マヨネーズ和え あじさいゼリー	うどん、小麦粉、油、マヨドレ、砂糖、食パン(午前)、さつまいも	牛乳、鶏肉、卵、かにかまぼこ、みそ、ウインナーソーセージ	キャベツ、ゼリー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ、いちごジャム	牛乳 ジャムロール 牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g