

〈幼児〉上永谷西保育園 令和3年 6月予定献立表

		献立名	主な食材	I初年-(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1日 (火)	昼食	ごはん・味噌汁 いり鶏 ぶどう	精白米・キャベツ、玉ねぎ、なめこ、かつおだし、味噌 鶏肉、さつま揚げ、こんにゃく、人参、筍、ごぼう、さやいんげん、砂糖、みりん、醤油、酒、油 ぶどう	609 24.9 14.3
30日 (水)	午後 おやつ	プアマンケーキ 牛乳	上新粉、じゃが芋、ベーキングパウダー、ココアパウダー、砂糖、油 牛乳	
2日 (水)	昼食	ごはん・スープヌードル 魚のコーンクリーム焼き 茹で野菜	精白米・マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、鶏がらだし、塩、醤油 鮭、塩、酒、玉ねぎ、人参、コーンクリーム缶、コーン缶、コンソメ、生クリーム ブロッコリー、人参、塩	546 23.6 16.7
16日 (水)	午後 おやつ	あじさいゼリー 麦茶	ブルーハワイシロップ、ブドウジュース、寒天、砂糖、ヨーグルト 麦茶	
3日 (木)	昼食	ごはん・きつねスープ チキン南蛮 チンゲン菜とじゃこ和え	精白米・小松菜、えのき、油揚げ、中華だし、醤油、塩 鶏肉、薄力粉、油、酢、醤油、みりん、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、塩、卵、マヨネーズ、パセリ もやし、チンゲン菜、人参、胡瓜、しらす、胡麻、砂糖、醤油	559 25.3 13.9
17日 (木)	午後 おやつ	チャーハン 麦茶	精白米、焼き豚、卵、ねぎ、人参、なると、鶏がらだし、ごま油、醤油 麦茶	
4日 (金)	昼食	スタミナ丼 味噌汁 春雨の酢の物	精白米・豚肉、生姜、大蒜、玉ねぎ、人参、にら、砂糖、みりん、醤油、酒、油 豆腐、ねぎ、なす、かつおだし、味噌 胡瓜、キャベツ、人参、春雨、砂糖、酢、塩、醤油、胡麻	447 13.5 13.8
18日 (金)	午後 おやつ	お麩ラスク 牛乳	麩、バター、砂糖 牛乳	
5日 (土)	昼食	味噌ラーメン みかんサラダ バナナ	中華麺、豚肉、ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ねぎ、なると、コーン缶、大蒜、中華だし、味噌、醤油、塩、バター みかん、胡瓜、キャベツ、人参、油、酢、砂糖、塩 バナナ	472 20.1 14.3
19日 (土)	午後 おやつ	パン 牛乳	パン 牛乳	
7日 (月)	昼食	ロールパン・パンプキンスープ 鶏肉のレモンソテー コールスロー	ロールパン・南瓜、玉ねぎ、バター、牛乳、スキムミルク、塩、コンソメ、パセリ 鶏肉、酒、塩、バター、レモン、醤油 胡瓜、キャベツ、人参、ハム、マヨネーズ、チーズ	523 26.1 18.1
21日 (月)	午後 おやつ	おこわおにぎり 麦茶	もち米、鶏肉、人参、牛蒡、しめじ、酒、醤油、塩、かつおだし 麦茶	

8日 (火)	昼食	ごはん・お吸い物 魚の味噌煮 ひじきの煮物	精白米・ほうれん草、はんぺん、ねぎ、かつおだし、醤油、塩 鯖、生姜、みりん、砂糖、醤油、味噌、酒 ひじき、鶏肉、人参、さやいんげん、油揚げ、大豆、砂糖、醤油、みりん、ごま油	556 27.1 16.8
22日 (火)	午後 おやつ	ミルクもち 麦茶	片栗粉、砂糖、スキムミルク、牛乳、きな粉、塩 麦茶	
9日 (水)	昼食	ごはん・卵スープ チンジャオロース ナムル	精白米・卵、わかめ、ねぎ、中華だし、醤油、塩 豚肉、塩、酒、ピーマン、赤ピーマン、じゃが芋、生姜、みりん、醤油、ごま油、片栗粉 もやし、ほうれん草、胡瓜、人参、砂糖、醤油、ごま油、胡麻	659 29.8 23.2
23日 (水)	午後 おやつ	ツナとチーズのパン 牛乳	ホットケーキミックス、牛乳、バター、卵、ツナ、コーン、チーズ、パセリ 牛乳	
10日 (木)	昼食	ごはん・キーマカレー もやしの甘酢和え・バナナ	精白米・豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ピーマン、大蒜、生姜、りんご、トマト缶、はちみつ、醤油、塩 バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、スキムミルク、中華だし、ローリエ キャベツ、胡瓜、もやし、塩、砂糖、醤油、酢・バナナ	677 17.4 22.4
24日 (木)	午後 おやつ	せんべい・ビスケット 麦茶	せんべい・ビスケット 麦茶	
11日 (金)	昼食	ごはん・味噌汁 鶏肉の胡麻照り焼き 千草和え	精白米・オクラ、油揚げ、ねぎ、かつおだし、味噌 鶏肉、生姜、砂糖、みりん、酒、醤油、胡麻 キャベツ、胡瓜、人参、かまぼこ、砂糖、醤油、油	631 25.0 22.7
25日 (金)	午後 おやつ	ロシアンクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖、イチゴジャム 牛乳	
12日 (土)	昼食	あんかけ焼きそば ブロッコリー和え バナナ	中華麺、豚肉、かまぼこ、人参、小松菜、もやし、白菜、中華だし、醤油、塩、酒、砂糖、片栗粉 ブロッコリー、胡麻、かつお節、マヨネーズ、醤油 バナナ	498 18.7 17.5
26日 (土)	午後 おやつ	せんべい・ビスケット 牛乳	せんべい・ビスケット 牛乳	
14日 (月)	昼食	ごはん・味噌汁 松風焼き 胡麻和え	精白米・えのき、生揚げ、万能ねぎ、かつおだし、味噌 豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、味噌、砂糖、酒 ほうれん草、人参、キャベツ、胡麻、醤油、砂糖	591 25.1 14.6
28日 (月)	午後 おやつ	焼うどん 麦茶	うどん、豚肉、人参、キャベツ、ねぎ、かつお節、醤油、中濃ソース、ウスターソース、ごま油 麦茶	
15日 (火)	昼食	ごはん・野菜入りわかめスープ ポークビーンズ たまごサラダ	精白米・ベーコン、人参、玉ねぎ、白菜、わかめ、塩、醤油、中華だし 豚肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、大豆、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、バター、油 キャベツ、胡瓜、人参、卵、マヨネーズ、塩	595 25.4 21.6
29日 (火)	午後 おやつ	あんぱん 牛乳	あんぱん 牛乳	

※献立は仕入れの都合により変更する場合がございます。