



6月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	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	3時おやつ	
01 — 月 —	ご飯 さわらのごま照り焼き きゅうりのさっぱり和え とろーりなめこ汁	米、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ、白ごま	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、なめこ、あさつき	ビスケット牛乳 クラッカー ☆アイスココア	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 252 mg
02 — 火 —	ちゃんぽんラーメン ひらひらしゅうまい メロン	ゆで中華めん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、豚コマ、ちくわ、ツナ水煮缶	メロン、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、塩こんぶ、しょうが	ウエハース牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 54 mg
03 — 水 —	カレーライス ポパイサラダ ジュリアンスープ	米、じゃがいも、三温糖、油	ヨーグルト、豚コマ、牛乳、ベーコン、ツナ水煮缶	たまねぎ、もも缶(黄桃)、にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、コーン缶、えのきたけ	バナナ牛乳 ☆ピーチヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 117 mg
04 — 木 —	食パン チキンチャップ コールスローサラダ きのこのスープ	キウイフルーツ さつまいも、食パン、油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、鶏むね肉、ハム、黒ごま	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	☆きゅうりスティック 麦茶 ☆大学芋 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.2 g カルシウム 218 mg
05 — 金 —	ご飯 豆腐入り松風焼き 茄子と鶏肉のうま煮 きゃべつのみそ汁	バナナ 米、パン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも、みそ、油揚げ、白ごま、スキムミルク	バナナ、なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、生わかめ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 280 mg
06 — 土 —	デミハヤシライス 野菜スープ バナナ	米、じゃがいも	豚コマ	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、しめじ、コーン缶	クラッカー牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 35 mg
08 — 月 —	三色丼 きゃべつのごま和え じゃがいもと豆腐のみそ汁 メロン	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、メープルシロップ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、バター、すりごま	メロン、キャベツ、コーン缶、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、あさつき	☆人参スティック 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 241 mg
09 — 火 —	こくうまナポリタン コーンサラダ チンゲン菜のスープ	スパゲティー、三温糖、油	ヨーグルト、ベーコン、ハム、バター	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、コーン缶、えのきたけ、いちごジャム	クラッカー牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 108 mg
10 — 水 —	雑穀ご飯 さばの竜田揚げ よる昆布 貝だくさんみそ汁	米、油、片栗粉、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	牛乳、さば、みそ、ちくわ、白ごま	にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、刻みこんぶ、しょうが	チーズ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 253 mg
11 — 木 —	🍷パースデータイム ツナピラフ クリスピーチキン スパゲティサラダ	きのこ小松菜のスープ キウイフルーツ 米、スパゲティー、油、小麦粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖	鶏むね肉、ツナ油漬缶、バター	キウイフルーツ、にんじん、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、しめじ、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース、かんてん(粉)	野菜バー 牛乳 ☆あじさいゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 24.3 g カルシウム 181 mg
12 — 金 —	ご飯 ジャージャン豆腐 もやしの中華風和え物 中華スープ	バナナ 米、片栗粉、三温糖、ごま油	カルピス、厚揚げ、豚コマ、ハム、赤みそ	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、たけのこ、干しいたけ	ビスケット牛乳 せんべい ☆カルピス	エネルギー 496 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 143 mg
13 — 土 —	ウインナーピラフ 野菜コンソメスープ バナナ	米	牛乳、ウインナー、バター	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶	ウエハース 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 194 mg
15 — 月 —	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 小松菜のすまし汁	米、食パン、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、れんこん、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	☆ヨーグルト 麦茶 ☆食パンかりんとう(ココア味) 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 220 mg
16 — 火 —	冷やしうどん 鶏の唐揚げ キウイフルーツ	ゆでうどん、米、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、あおのり	ビスケット牛乳 ☆とりそぼろおにぎり 麦茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 62 mg
17 — 水 —	トマト入りハヤシライス ごぼうサラダ きのこのスープ ミニゼリー	米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	ヨーグルト、牛乳、豚コマ、鶏ささ身、すりごま	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、トマト、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、しめじ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム缶、干しいたけ	☆豆腐とわかめのみそ汁 クラッカー ☆オレンジヨーグルトシェーク	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 185 mg



6月の献立

北泉保育園(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			
18 — 木 —	食パン サーモンフライ ポテトサラダ イタリアンスープ	バナナ 食パン、じゃがいも、ポップコーン、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉、油、小麦粉	鮭、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマト、えのきたけ、きゅうり	ウエハース牛乳 ☆ポップコーン 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 42 mg	
19 — 金 —	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 なすのみそ汁	米、はるさめ、三温糖、油、片栗粉	豚もも、みそ、油揚げ	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、生わかめ	クラッカー牛乳 りんごゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.2 g カルシウム 46 mg	
20 — 土 —	五目炊き込みご飯 もやしのみそ汁 バナナ	米	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	バナナ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ	野菜バー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 228 mg	
22 — 月 —	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 彩り野菜の甘辛煮 大根のみそ汁	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも、みそ、白ごま	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、バナナ、しめじ、れんこん、えのきたけ、いんげん、あさつき	チーズ 麦茶 ☆マープルバナナケーキ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 222 mg	
23 — 火 —	味噌ラーメン 米つき団子 メロン	ゆで中華めん、じゃがいも、もち米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚コマ、白みそ、バター、さつま揚げ、赤みそ	メロン、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にら	せんべい 麦茶 ☆芋もち 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 191 mg	
24 — 水 —	雑穀ご飯 カレーの煮つけ 野菜炒め 麩入りすまし汁	米、小町麦、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、ごま油	かれい、スキムミルク、白ごま	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	クラッカー 牛乳 ☆ヨーグルト ウエハース 麦茶	エネルギー 374 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 3.4 g カルシウム 302 mg	
25 — 木 —	食パン のり塩チキン マカロニサラダ ミネストローネスープ	バナナ 食パン、じゃがいも、ツイストマカロニ、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、三温糖	鶏もも肉、ベーコン、ハム	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ、トマト、あおのり	☆ふかし芋(じゃがいも)牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 96 mg	
26 — 金 —	ご飯 なす入り麻婆豆腐 さっぱり和え わかめスープ	キウイフルーツ 米、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、豆乳、赤みそ	キウイフルーツ、もやし、にんじん、こまつな、なす、たまねぎ、ねぎ、しめじ、コーン缶、にら、生わかめ、干しいたけ	ビスケット 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 244 mg	
27 — 土 —	ミートソーススパゲティ チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	スパゲティ、三温糖	豚ひき肉、バター	野菜ジュース、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ	クラッカー 牛乳 せんべい キャロットジュース	エネルギー 356 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 6.8 g カルシウム 61 mg	
29 — 月 —	ご飯 さばの味噌焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	じゃがいも、米、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき、切り干しだいこん、干しいたけ	せんべい 麦茶 ☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 200 mg	
30 — 火 —	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ すいか	ゆでうどん、米、小麦粉、油、片栗粉	ちくわ、豚コマ、油揚げ	すいか、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、あおのり、にんにく	ビスケット 牛乳 ☆ピーマンおむすび 麦茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 55 mg	

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。