

# 6月の献立

北泉保育園(一般)

| 日<br>／<br>曜 | 献立名                                           | 材料名（昼食・3時おやつ）                                                      |                                                          |                                                                                 | 10時おやつ<br>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                                                                      |                                        |                                                              |
| 01<br>（土）   | ミートソーススパゲティ<br>野菜スープ<br>甘夏                    | スパゲティ、<br>三温糖                                                      | 牛乳、豚ひき<br>肉、バター                                          | なつみかん、たまねぎ、<br>にんじん、キャベツ、ト<br>マトピューレ、しめじ、<br>コーン缶                               | せんべい 麦茶<br>ビスケット<br>牛乳                 | エネルギー 424 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 12.7 g<br>カルシウム 226 mg |
| 03<br>（月）   | ご飯<br>鶏もも肉の塩こうじ焼き<br>彩り野菜の甘辛煮<br>玉ねぎとわかめのみそ汁  | 米、さつまい<br>も、三温糖、油                                                  | 牛乳、鶏もも<br>肉、みそ、黒ご<br>ま                                   | キウイフルーツ、かぼ<br>ちゃ、にんじん、たまね<br>ぎ、しめじ、いんげん、<br>生わかめ                                | ☆ヨーグルト 麦茶<br>☆大学芋<br>牛乳                | エネルギー 415 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 18.8 g<br>カルシウム 198 mg |
| 04<br>（火）   | 食パン<br>噛むかむハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>ミネストローネスープ    | メロン<br>食パン、じゃがい<br>も、スパゲ<br>ティ、マヨネー<br>ズ（ノンエッ<br>グ）、パン粉            | 豚ひき肉、ツナ<br>油漬缶、バーコ<br>ン、牛乳                               | りんご濃縮果汁、メロン、<br>たまねぎ、にんじん、キャ<br>ベツ、れんこん、ごぼう、<br>コーン缶、きゅうり、トマ<br>トピューレ、トマト       | 野菜バー 牛乳<br>クラッカー<br>りんごジュース            | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 18.5 g<br>カルシウム 55 mg  |
| 05<br>（水）   | ☆バースデーパーティー<br>ご飯<br>ユニリンチー<br>春雨サラダ<br>中華スープ | パイナップル<br>米、油、片栗<br>粉、はるさめ、<br>三温糖、ごま油                             | 牛乳、鶏もも<br>肉、白ごま                                          | たまねぎ、にんじん、チ<br>ンゲンサイ、きゅうり、<br>しめじ、ほうれんそう                                        | せんべい 麦茶<br>☆かえるの蒸しパン<br>牛乳             | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 21.9 g<br>カルシウム 197 mg |
| 06<br>（木）   | ご飯<br>鮭の照り焼き<br>よろ昆布<br>大根のみそ汁                | 米、三温糖                                                              | ヨーグルト、<br>鮭、牛乳、み<br>そ、さつま揚<br>げ、                         | パイナップル、にんじ<br>ん、だいこん、しめじ、<br>えのきたけ、刻みこん<br>ぶ、あさつき                               | チーズ 麦茶<br>☆ヨーグルトシェーク<br>芋けんぴ           | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 9.7 g<br>カルシウム 200 mg  |
| 07<br>（金）   | 味噌ラーメン<br>ひらひらしゅうまい<br>バナナ                    | ゆで中華めん、<br>米、しゅうまいの<br>皮、片栗粉、ごま<br>油、三温糖、ゆで<br>うどん                 | 鶏ひき肉、豚コ<br>マ、白みそ、さ<br>つま揚げ、赤み<br>そ、しらす干し                 | バナナ、たまねぎ、キャ<br>ベツ、もやし、にんじ<br>ん、ねぎ、コーン缶、に<br>ら、しょうが                              | ビスケット 牛乳<br>☆しらすわかめおにぎり<br>麦茶          | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 10.4 g<br>カルシウム 66 mg  |
| 08<br>（土）   | チキンピラフ<br>チンゲン菜のスープ<br>ゴールドキウイ                | 米                                                                  | 鶏もも、バター                                                  | キウイフルーツ、たまね<br>ぎ、にんじん、チンゲンサ<br>イ、しめじ、コーン缶、え<br>のきたけ、マッシュルーム<br>缶、グリーンピース        | クラッカー キャロットジュース<br>ビスケット<br>麦茶         | エネルギー 295 kcal<br>たんぱく質 7.6 g<br>脂 質 5.9 g<br>カルシウム 84 mg    |
| 10<br>（月）   | ご飯<br>カツ煮<br>きゃべつのごま和え<br>根菜の塩麹汁              | バナナ<br>米、さつまい<br>も、油、小麦<br>粉、三温糖                                   | ヤクルト、豚肉<br>（ロース）、白み<br>そ、すりごま                            | バナナ、キャベツ、だい<br>こん、にんじん、ねぎ、<br>ごぼう、きゅうり、れん<br>こん、干ししいたけ                          | クラッカー 牛乳<br>せんべい<br>乳酸ドリンク             | エネルギー 504 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 13.2 g<br>カルシウム 79 mg  |
| 11<br>（火）   | 食パン<br>チキンチャップ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ             | パイナップル<br>食パン、じゃがい<br>も、ポップコーン、<br>マヨネーズ（ノン<br>エッグ）、片栗粉、<br>油、三温糖  | 牛乳、鶏むね<br>肉、ハム                                           | パイナップル、キャベ<br>ツ、にんじん、たまね<br>ぎ、コーン缶、しめじ、<br>きゅうり                                 | せんべい 麦茶<br>☆ポップコーン<br>牛乳               | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 24.0 g<br>カルシウム 173 mg |
| 12<br>（水）   | 雑穀ご飯<br>さわらのごま照り焼き<br>切干大根の煮物<br>じゃがいものみそ汁    | メロン<br>米、じゃがいも、<br>三温糖、七分つき<br>押麦、ひえ粒、き<br>び（精白粒）、あ<br>わ（精白粒）      | 牛乳、さわら、み<br>そ、さつま揚げ、<br>ピザ用チーズ、白<br>ごま、油揚げ、ツ<br>ナ油漬缶、かれい | メロン、にんじん、たま<br>ねぎ、あさつき、切り干<br>しだいこん、生わかめ、<br>干ししいたけ                             | きゅうりスティック 麦茶<br>☆ツナチーズ蒸しパン<br>牛乳       | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 268 mg |
| 13<br>（木）   | 根菜入りキーマカレー<br>コールスローサラダ<br>きのこのスープ            | 米、三温糖、マ<br>ヨネーズ（ノン<br>エッグ）、油                                       | ヨーグルト、豚<br>ひき肉、大豆水<br>煮缶、ハム                              | たまねぎ、キャベツ、にんじ<br>ん、チンゲンサイ、れんこん、<br>しめじ、きゅうり、えのきた<br>け、ブルーベリージャム、ごぼ<br>う、干ししいたけ  | バナナ 牛乳<br>☆ブルーベリージャムヨーグルト<br>するめ<br>麦茶 | エネルギー 425 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 15.4 g<br>カルシウム 159 mg |
| 14<br>（金）   | ちゃんぽんうどん<br>とり天<br>ゴールドキウイ                    | ゆでうどん、<br>じゃがいも、片<br>栗粉、油、小麦<br>粉、三温糖、ご<br>ま油                      | 牛乳、鶏むね<br>肉、豚コマ、さ<br>つま揚げ、バ<br>ター                        | キウイフルーツ、キャベ<br>ツ、もやし、にんじん、<br>ねぎ、たまねぎ、にら、<br>たけのこ、あおのり                          | ビスケット キャロットジュース<br>☆香ばししょうゆ芋もち<br>牛乳   | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 16.1 g<br>カルシウム 176 mg |
| 15<br>（土）   | 五目炊き込みご飯<br>大根のみそ汁<br>バナナ                     | 米                                                                  | 鶏ひき肉、み<br>そ、油揚げ                                          | りんご濃縮果汁、バナナ、<br>にんじん、だいこん、たけ<br>のこ（ゆで）、しめじ、ご<br>ぼう、えのきたけ、あさつ<br>き、干ししいたけ        | ビスケット 牛乳<br>せんべい<br>りんごジュース            | エネルギー 378 kcal<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂 質 4.1 g<br>カルシウム 41 mg   |
| 17<br>（月）   | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>貝だくさんみそ汁        | パイナップル<br>米、三温糖、<br>油、片栗粉                                          | 豚もも、みそ                                                   | かぼちゃ、パイナップル、たま<br>ねぎ、りんご濃縮果汁、ぶどう<br>濃縮果汁、だいこん、ねぎ、に<br>んじん、しめじ、えのきたけ、<br>かんでん（粉） | ビスケット 牛乳<br>☆あじさいゼリー<br>野菜バー<br>麦茶     | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 8.9 g<br>カルシウム 88 mg   |
| 18<br>（火）   | 食パン<br>タラフライ<br>マカロニサラダ<br>野菜コンソメスープ          | ゴールドキウイ<br>食パン、ツイストマ<br>カロニ、パン粉、マ<br>ヨネーズ（ノンエッ<br>グ）、油、小麦粉、<br>三温糖 | 牛乳、たら、ハ<br>ム                                             | キウイフルーツ、キャベ<br>ツ、にんじん、たまね<br>ぎ、コーン缶、きゅうり                                        | チーズ 麦茶<br>☆アイスココア<br>せんべい              | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 230 mg |

# 6月の献立

北泉保育園(一般)

| 日<br>曜    | 献立名                                                          | 材料名(昼食・3時おやつ)                                        |                                                 |                                                                    | 10時おやつ<br>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                                                         |                                             |                                                              |
| 19<br>(水) | 三色丼<br>肉じゃが<br>とろーりなめこ汁<br>バナナ                               | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキミッ<br>クス、しらたき、<br>三温糖、メープル<br>シロップ | 牛乳、鶏ひき<br>肉、木綿豆腐、<br>豚コマ、みそ、<br>バター             | バナナ、にんじん、コー<br>ン(冷凍)、たまねぎ、<br>だいこん、ほうれんそ<br>う、なめこ、あさつき、<br>グリーンピース | ☆いちごジャムヨーグルト 麦茶<br>☆ホットケーキ<br>牛乳            | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 226 mg |
| 20<br>(木) | ご飯<br>鶏むね肉の万能タレ焼き<br>キャベツのおかか和え<br>豆腐とわかめのみそ汁                | 米、片栗粉、三<br>温糖                                        | 牛乳、鶏むね<br>肉、木綿豆腐、<br>みそ、かつお節                    | キャベツ、にんじん、ね<br>ぎ、きゅうり、生わかめ                                         | せんべい 麦茶<br>ビスケット<br>牛乳                      | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 11.0 g<br>カルシウム 238 mg |
| 21<br>(金) | なすのミートソースパゲティ<br>コーンサラダ<br>ジュリアンスープ<br>メロン                   | 米、スパゲ<br>ティ、油、三<br>温糖                                | 豚ひき肉、バ<br>ター、ベーコ<br>ン、ハム、かつ<br>お節、白ごま           | メロン、たまねぎ、にん<br>じん、キャベツ、トマト<br>ピューレ、だいこん、な<br>す、コーン缶、きゅう<br>り、えのきたけ | ☆人参スティック 牛乳<br>☆おかかおにぎり<br>麦茶               | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 11.5 g<br>カルシウム 58 mg  |
| 22<br>(土) | パンランチ<br>以上児：メンチカツサンド、ジャムコップ<br>未満児：ジャムコップ、クリームコップ<br>バナナ 牛乳 | コッペパン(い<br>ちごジャム)                                    | 牛乳                                              | 野菜ジュース、バナナ                                                         | ビスケット 牛乳<br>せんべい<br>キャラットジュース               | エネルギー 313 kcal<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂 質 6.7 g<br>カルシウム 165 mg  |
| 24<br>(月) | ご飯<br>さばの味噌焼き<br>野菜炒め<br>麩入りすまし汁                             | 米、ホットケ<br>ーキミックス、三<br>温糖、小町麩、<br>ごま油                 | 牛乳、さば、バ<br>ター、白みそ、<br>かれい                       | メロン、キャベツ、にん<br>じん、もやし、たまね<br>ぎ、こまつな、えのきた<br>け、ピーマン                 | チーズ 麦茶<br>☆キャラットケ<br>ーキ牛乳                   | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 18.8 g<br>カルシウム 227 mg |
| 25<br>(火) | 食パン バナナ<br>ポテトコロッケ<br>フレンチサラダ<br>野菜たっぷりコーンスープ                | じゃがいも、食<br>パン、油、パン<br>粉、小麦粉、三<br>温糖                  | 豚ひき肉、ツナ<br>油漬缶                                  | 野菜ジュース、バナナ、<br>クリームコーン缶、キャ<br>ベツ、たまねぎ、にんじ<br>ん、コーン缶、きゅう<br>り、あさつき  | ビスケット 牛乳<br>グラッカー<br>キャラットジュース              | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>脂 質 13.5 g<br>カルシウム 63 mg  |
| 26<br>(水) | ご飯 すいか<br>ジャージャー豆腐<br>もやしの中華風和え物<br>ビーフンスープ                  | 米、食パン、三<br>温糖、油、ビー<br>フン、片栗粉、<br>ごま油                 | 牛乳、厚揚げ、<br>豚コマ、ベーコ<br>ン、赤みそ、き<br>な粉             | すいか、もやし、にんじ<br>ん、こまつな、たまね<br>ぎ、はくさい、ねぎ、し<br>めじ、干ししいたけ、た<br>けのこ     | ☆ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶<br>☆食パンかりんとう(きなこ味)<br>牛乳 | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 20.4 g<br>カルシウム 241 mg |
| 27<br>(木) | チキンレバーカレー<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>きのこのみそ汁                         | 米、じゃがい<br>も、三温糖、は<br>るさめ、油                           | ヨーグルト(無<br>糖)、牛乳、鶏<br>もも、みそ、豚<br>レバー、スキム<br>ミルク | オレンジ天然果汁、たま<br>ねぎ、にんじん、だいこ<br>ん、きゅうり、しめじ、<br>えのきたけ、生わかめ、<br>あさつき   | ☆ふかし芋(じゃがいも) 麦茶<br>☆オレンジヨーグルトシェーク<br>ビスケット  | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂 質 12.1 g<br>カルシウム 186 mg |
| 28<br>(金) | 冷やしうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ゴールドキウイ                                | ゆでうどん、小<br>麦粉、油                                      | ちくわ、鶏も<br>も、油揚げ                                 | とうもろこし、キウイフ<br>ルーツ、たまねぎ、にん<br>じん、生わかめ、あおの<br>り                     | 野菜バー 牛乳<br>ゆでとうもろこし<br>麦茶                   | エネルギー 290 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>脂 質 7.5 g<br>カルシウム 48 mg   |
| 29<br>(土) | デミハヤシライス<br>きのこのスープ<br>バナナ                                   | 米、じゃがいも                                              | 牛乳、豚コマ                                          | たまねぎ、バナナ、にん<br>じん、チンゲンサイ、<br>マッシュルーム缶、しめ<br>じ、えのきたけ、干しし<br>いたけ     | せんべい 麦茶<br>ビスケット<br>牛乳                      | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 217 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。