

# 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		
02 月	ご飯 カレーの煮つけ 小松菜の煮浸し 具だくさんみそ汁	米、三温糖	牛乳、かれい、油揚げ、みそ、ピザ用チーズ、ウインナー	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきたけ	せんべい 麦茶 ☆ソーセイチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 308 mg
03 火	焼きそば 三色ナムル 中華スープ ゴールドキウイ	蒸し焼きそばめん(卵なし)、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚コマ	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、ピーマン	☆いちごジャムヨーグルト 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 217 mg
04 水	バジルカレー きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎとなすのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖	カルピス、豚コマ、みそ、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、バナナ、なす、にんじん、きゅうり、生わかめ	ビスケット 牛乳 せんべい ☆カルピス	エネルギー 519 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 83 mg
05 木	🍷 パースデーパーティー 食パン イタリアンハンバーグ メロン フレンチサラダ	食パン、油、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ホールトマト缶詰、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう	クラッカー 牛乳 ☆かえるの蒸しパン 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.9 g カルシウム 199 mg
06 金	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え 根菜の塩麹汁	米、じゃがいも、三温糖	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、白みそ、かつお節	もも缶、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごぼう、れんこん、干しいたけ	☆ふかし芋(じゃがいも) 麦茶 ☆ピーチヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 109 mg
07 土	デミハヤシライス チンゲン菜のスープ ミニゼリー	米、じゃがいも	牛乳、豚コマ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 215 mg
09 月	ご飯 和風ミートローフ 和風コーンサラダ じゃがいものみそ汁	パイナップル 米、じゃがいも、パン粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、ハム、白ごま	パイナップル、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、あさつき、ひじき	クラッカー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 244 mg
10 火	こくまナポリタン コールスローサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	スパゲティー、砂糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	バナナ、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、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、かんてん	ビスケット 牛乳 ☆牛乳寒天 麦茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 173 mg
11 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き よる昆布 豆腐と玉ねぎのみそ汁	ゴールドキウイ 米、三温糖、油、片栗粉	豚もも、木綿豆腐、白みそ、ちくわ	野菜ジュース、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、刻みこんぶ	チーズ 麦茶 野菜バー キャロットジュース	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.3 g カルシウム 156 mg
12 木	食パン タンドリーチキン ごぼうサラダ 野菜コンソメスープ	食パン、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏もも肉、牛乳、鶏ささ身、ヨーグルト、すりごま	チンゲン菜、にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、きゅうり、にんにく	きゅうりスティック 麦茶 ☆ブルーチエ せんべい 麦茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 110 mg
13 金	ご飯 さばの竜田揚げ きゅうりのさっぱり和え とろーりなめこ汁	じゃがいも、米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ、バター	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、なめこ、あさつき、しょうが	せんべい キャロットジュース ☆芋もち 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.2 g カルシウム 183 mg
14 土	チキンピラフ 野菜スープ ゴールドキウイ	米	牛乳、鶏もも、バター	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム缶、グリーンピース	クラッカー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.5 g カルシウム 215 mg
16 月	ゴールドキウイ ご飯 さばの味噌焼き 野菜炒め	煮入りすまし汁 米、強力粉、小町麩、三温糖、ごま油	牛乳、さば、白みそ	キウイフルーツ、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	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ふんわり手作りパン 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 208 mg
17 火	味噌ラーメン ひらひらしゅうまい メロン	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖、ゆでうどん	鶏ひき肉、豚コマ、白みそ、さつまいも揚げ、赤みそ、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、コーン缶、にら、塩こんぶ、しょうが	☆人参スティック 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 60 mg
18 水	トマト入りハヤシライス チキンごまサラダ きのこのスープ	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、ベーコン、すりごま	たまねぎ、オレンジ天然果汁、にんじん、トマト、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム缶、干しいたけ	ビスケット 牛乳 せんべい ☆オレンジヨーグルトシェーク	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.5 g カルシウム 264 mg



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		
19 (木)	食パン サーモンフライ スパゲティサラダ イタリアンスープ バナナ	じゃがいも、食パン、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、小麦粉	牛乳、鮭、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	ウエハース 麦茶 ☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 174 mg
20 (金)	雑穀ご飯 カツ煮 切干大根の煮物 もやしのみそ汁	米、三温糖、油、小麦粉、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	豚肉(ロース)、みそ、さつま揚げ、白ごま	にんじん、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、もやし、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、干ししいたけ、かんとん(粉)	クラッカー 牛乳 ☆あじさいゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 74 mg
21 (土)	きのこの炊き込みご飯 豆腐のすまし汁 バナナ	米	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、えのきたけ、あさつき、干ししいたけ	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 204 mg
23 (月)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風みそスープ パイナップル	米、ホットケーキミックス、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油、メープルシロップ	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム、赤みそ、バター、白ごま	パイナップル、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ、にら	チーズ 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 274 mg
24 (火)	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ ゴールドキウイ	ゆでうどん、米、小麦粉、油	ちくわ、鶏もも、油揚げ、しらす干し	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	☆ヨーグルト 麦茶 ☆しらすわかめおにぎり 麦茶	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.1 g カルシウム 60 mg
25 (水)	三色丼 肉じゃが とろりなめこ汁 バナナ	米、じゃがいも、三温糖、しらたき	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚コマ、みそ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、みかん缶、にんじん、コーン缶、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、なめこ、あさつき、グリーンピース、アガー	ビスケット 牛乳 ☆つぶつぶオレンジゼリー するめ 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.8 g カルシウム 57 mg
26 (木)	食パン チキンチャップ コールスローサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖、油	鶏むね肉、ヨーグルト、ベーコン、ハム	キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、トマトピューレ	せんべい 麦茶 ☆いちごジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	エネルギー 398 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 96 mg
27 (金)	ご飯 ユーリンチー もやしの中華風和え物 ビーフンスープ	米、油、片栗粉、ビーフン、三温糖、ごま油	乳酸菌飲料、鶏もも肉、ベーコン	もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、干ししいたけ	野菜バー 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 101 mg
28 (土)	カレーライス きのこのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、油	豚コマ、みそ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、あさつき	ビスケット キャロットジュース ぶどうゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 59 mg
30 (月)	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 大根のみそ汁	米、ポップコーン	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、えのきたけ、あさつき	バナナ 牛乳 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 216 mg