

つくし保育園 2023年6月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	木	牛乳	鶏とごぼうの Pasta キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)	ポパイチャーハン	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	スパゲティ 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ しめじ ほうれんそう	食塩 しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ 中華だし	Ene: 457kcal P: 18.4g F: 15.8g C: 65.7g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン
2	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 こまつなのナムル 中華スープ(にんじん・わかめ)	あじさいゼリー	牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉 みみそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま	にんじん ビーマン こまつな もやし コーン カットわか め 粉かんでん ぶ どうジュース りん ごジュース	しょうゆ 酒 水 中華だし 食塩	Ene: 445kcal P: 16.6g F: 15.1g C: 67.7g Ca: 339mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 牛 肉 鶏肉 豚肉 せら チン 大豆 ごま
3	土	お茶	ごはん 鶏団子のケチャップ煮込み(玉ねぎ) だいごんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(なす・葉ねぎ)	市販お菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ しょうが だいごん にんじん なす 葉ねぎ	ケチャップ 酢 しょうゆ かつお・ 昆布だし	Ene: 457kcal P: 19.1g F: 13.3g C: 69.7g Ca: 246mg 食塩相当量: 1.3g	鶏肉
4	日	保育園お休み								
5	月	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもの煮っころがし すまし汁(だいごん)	市販お菓子	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん だいごん たまねぎ	みりん しょうゆ 酒 食塩	Ene: 243kcal P: 11.4g F: 3.4g C: 44.1g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.7g	乳 さけ
6	火	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのとろろ昆布和え みそ汁(じゃがいも・キャベツ) バナナ	にんじん風味のおから クッキー	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) おからパウダー 豆 乳	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉 白 いりごま	しょうが こまつな にんじん とろろ昆 布 キャベツ バナ ナ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 食塩 ベーキングパ ウダー	Ene: 459kcal P: 18.6g F: 16.6g C: 64.9g Ca: 328mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 バナナ 鶏 肉 大豆 ごま
7	水	牛乳	カレーライス キャベツのツナサラダ すまし汁(もやし・なめこ)	マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マカ ロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピーラー キャベ ツ もやし なめこ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ かつおだ し汁	Ene: 467kcal P: 19g F: 16.1g C: 67.2g Ca: 260mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
8	木	牛乳	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	じゃがいもドーナツ	牛乳 さけ 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも ホットケーキ粉 あ げ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼ う	かつおだし 食塩 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし	Ene: 456kcal P: 20.2g F: 14.3g C: 66.4g Ca: 295mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 さけ 大豆
9	金	牛乳	ロールパン 鶏むねのトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ベーコン)	ひじきと昆布のおにぎり	牛乳 鶏むね肉 ベーコン 豆乳	ロールパン 油 砂 糖 米	たまねぎ トマト缶 フロックリー にん じん クリームコー ン ひじき 刻み昆 布	コンソメ 水 しょ うゆ 酒 食塩 かつ おだし	Ene: 460kcal P: 21.2g F: 17.2g C: 60.3g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
10	土	お茶	豚丼 ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(だいごん・わかめ)	市販お菓子	豚肉(ロース) 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいごん カットわ かめ	しょうゆ みりん 食塩 酢 かつお・ 昆布だし	Ene: 463kcal P: 18.6g F: 17.4g C: 63.4g Ca: 248mg 食塩相当量: 1.2g	豚肉
11	日	保育園お休み								
12	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ)	ヨーグルトマフィン	牛乳 豚肉(もも) かつお節 米みそ (淡色辛みそ) ヨー グルト(無糖)	米 砂糖 油 小麦 粉	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし ベーキングパウダー	Ene: 449kcal P: 18.2g F: 16g C: 62.3g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 豚肉
13	火	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(ごぼう)	コーン蒸しパン	牛乳 生揚げ 豚ひ き肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 白いりごま ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう コーン	しょうゆ 酒 かつ おだし 水 酢 かつお・昆布だし	Ene: 464kcal P: 18.2g F: 17.4g C: 63.2g Ca: 345mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
14	水	牛乳	昆布とゆかりのごはん かわい味の味噌チーズ焼き なすの甘辛炒め すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	豆乳くずもち (いちごジャム)	牛乳 かわい 米み そ(淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ 油揚げ 豆乳	米 砂糖 油 片栗 粉 いちごジャム	塩昆布 たまねぎ にんじん なす	しそふりかけ 酒 食塩 みりん しょ うゆ かつおだし	Ene: 460kcal P: 20.1g F: 13.6g C: 68.5g Ca: 333mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆
15	木	牛乳	鶏とごぼうの Pasta キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)	ポパイチャーハン	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	スパゲティ 油 砂 糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ しめじ ほうれんそ う	食塩 しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ 中華だし	Ene: 457kcal P: 18.4g F: 15.8g C: 65.7g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン

給食MEMO  
 しめじ梅雨の時期がやってきました。"かえるさん"を見かけることが多い時期ですね。給食でも"かえるさん"をイメージしたご飯を提供予定です。水たまりにもかえる!給食にもかえる!と楽しみながら食べてくれますように。また"かたつむりさん"も登場予定です。お楽しみに。  
 ※6月は"食育強化月間"です。弊社は"昆布"をテーマ食材としています。"出汁"以外でも、昆布製品を多めに取り入れています。給食を通して"こんぶあった〜?"と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。  
 ☆仕入れの都合上、食材はしめじ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2023年6月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	金	牛乳	ごはん シュウマイ 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜)	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 焼売の 皮油 春雨 ごま 油 砂糖	たまねぎ もやし きゅうり チンゲン サイ だいこん 長 ねぎ	しょうゆ 酒 酢	Ene.: 290kcal P: 11.0g F: 9.0g C: 43.4g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 豚肉 ごま 大豆
17	土	お茶	ごはん 鶏団子のケチャップ煮込み(玉ねぎ) だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(なす・葉ねぎ)	市販お菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ しょうが だいこん にんじん なす 葉ねぎ	ケチャップ 酢 しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 457kcal P: 19.1g F: 13.3g C: 69.7g Ca: 24.6mg 食塩相当量: 1.3g	鶏肉
18	日	保育園お休み								
19	月	牛乳	ごはん 鶏つくねのトマト煮 ほうれん草のソテー コンソメスープ(キャベツ・ブロッコリー)	市販お菓子	牛乳 鶏ひき肉	米 片栗粉 油 砂 糖	たまねぎ トマト缶 ほうれん草 にん じん コーン キャ ベツ ブロッコリー	ケチャップ 食塩 酒 コンソメ	Ene.: 268kcal P: 11.5g F: 7.0g C: 42.1g Ca: 90mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳 鶏肉 大豆
20	火	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのとろろ昆布和え みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	にんじん風味のおから クッキー	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) おからパウダー 豆 乳	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉 白 いりごま	しょうが こまつな にんじん とろろ昆 布 キャベツ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩 パーキングパ ウダー	Ene.: 459kcal P: 18.6g F: 16.6g C: 64.5g Ca: 32.8mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
21	水	牛乳	カレーライス キャベツのツナサラダ すまし汁(もやし・なめこ)	マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マカ ロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー キャベ ツ もやし なめこ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ かつおだ し汁	Ene.: 467kcal P: 19g F: 16.1g C: 67.2g Ca: 26.0mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
22	木	牛乳	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) オレンジ	じゃがいもドーナツ	牛乳 さけ 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも ホットケーキ粉 あ げ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ こぼ う オレンジ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 456kcal P: 20.2g F: 14.3g C: 66.4g Ca: 29.5mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 さけ オレ ンジ 大豆
23	金	牛乳	ロールパン 鶏むねのトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ベーコン)	ひじきと昆布のおにぎり	牛乳 鶏むね肉 ベーコン 豆乳	ロールパン 油 砂 糖 米	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん クリームコー ン ひじき 刻み昆 布	コンソメ 水 しょ うゆ 酒 食塩 かつ おだし汁	Ene.: 460kcal P: 21.2g F: 17.2g C: 60.3g Ca: 26.3mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
24	土	お茶	豚丼 ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(だいこん・わかめ)	市販お菓子	豚肉(ロース) 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん カットわ かめ	しょうゆ みりん 食塩 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 463kcal P: 18.6g F: 17.4g C: 63.4g Ca: 24.8mg 食塩相当量: 1.2g	豚肉
25	日	保育園お休み								
26	月	牛乳	ごはん さわらのごま味噌焼き にんじんともやしのシリシリ すまし汁(じゃがいも)	市販お菓子	牛乳 さわら 米み そ(淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶	米 ごま 油 じゃ がいも 砂糖	にんじん もやし えのきだけ 長ねぎ	みりん しょうゆ 酢 食塩 酒	Ene.: 266kcal P: 11.8g F: 7.0g C: 41.1g Ca: 27mg 食塩相当量: 0.8g	乳 さわら ごま 大 豆
27	火	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(ごぼう)	コーン蒸しパン	牛乳 生揚げ 豚ひ き肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 白いりごま ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ きゅうり こぼう コーン	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 水 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 464kcal P: 18.2g F: 17.4g C: 63.2g Ca: 34.5mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
28	水	牛乳	昆布とゆかりのごはん かわいい味噌チーズ焼き なすの甘辛炒め すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	豆乳くすもち (いちごジャム)	牛乳 かわいい 米み そ(淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ 油揚げ 豆乳	米 砂糖 油 片栗 粉 いちごジャム	塩昆布 たまねぎ にんじん なす	しそふりかけ 酒 食塩 みりん しょ うゆ かつおだし汁	Ene.: 460kcal P: 20.1g F: 13.6g C: 68.5g Ca: 33.3mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆
29	木	牛乳	鶏とごぼうの Pasta キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)	ポパイチャーハン	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	スパゲティ 油 砂 糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ しめじ ほうれんそ う	食塩 しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ 中華だしの素	Ene.: 457kcal P: 18.4g F: 15.8g C: 65.7g Ca: 25.8mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン
30	金	牛乳	カエルさんライス 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなのコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす)	かたつむりパン(米粉)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 片栗粉 あげ油 砂糖 米粉	あおのり 干しぶど う にんじん しょ うが 塩昆布 こま つな コーン たま ねぎ なす	炊き込みわかめ 酒 しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 食塩 パーキングパウダー ココア	Ene.: 527kcal P: 18.9g F: 19.1g C: 74.5g Ca: 32.0mg 食塩相当量: 1.6g	乳 鶏肉 大豆