

2021年 6月 給食献立表

一般社団法人りとせ保育園

日曜	昼食	午前おやつ	赤	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 火	ご飯 回鍋肉 小松菜ともやしの中華和え はんぺんスープ	デザートムース	・豚肉・はんぺん ・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま ・マカロニ・バター	・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・もやし ・小松菜・人参・長ねぎ・わかめ ・トマト缶	牛乳 マカロニ ナポリタン
2 水	食パン ポークチャップ フレンチサラダ コンソメスープ	ビスケット	・豚肉・ウインナー ・牛乳	・食パン・油・バター・砂糖 ・じゃがいも・精白米・ごま	・玉ねぎ・キャベツ・人参・胡瓜 ・みかん缶・青梗菜・ごぼう	牛乳 きんぴら おにぎり
3 木	ご飯 ミートオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	小魚せんべい	・豚肉・たまご・牛乳 ・粉チーズ・油揚げ ・脱脂粉乳	・精白米・油・バター ・マヨネーズ・ホットケーキ粉	・玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー ・コーン・白菜・小松菜	牛乳 マーレード マフィン
4 金	ひじきご飯 ししゃもの南蛮漬け にんじん・きゅうりスティック 切り干し大根の味噌汁	ビスケット	・油揚げ・ししゃも ・チーズ・生揚げ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・マヨネーズ・ごま ・コーンフレーク	・乾ひじき・ごぼう・人参・玉ねぎ ・ピーマン・胡瓜・切干大根・小松菜 ・長ねぎ・レーズン	牛乳 カルシウム ビスケット
5 土	やきそば しゅうまい 千切りスープ	ウエハース	・豚肉・豚挽肉 ・木綿豆腐・おから ・牛乳・かつお節	・中華めん・油・片栗粉 ・しゅうまいの皮・精白米	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ ・長ねぎ・しょうが・大根・いんげん ・のり	牛乳 おほかおにぎり
7 月	ご飯 鶏肉のみそ焼き いんげんのカレーソー 大根と小松菜の味噌汁	野菜せんべい	・鶏肉・ベーコン・油揚げ ・牛乳・チーズ	・精白米・砂糖・バター ・薄力粉	・いんげん・キャベツ・人参・玉ねぎ ・大根・小松菜・わかめ・えだまめ	牛乳 枝豆チーズ 蒸しパン
8 火	ご飯 さわらの竜田揚げ ごぼうサラダ キャベツと豆腐の味噌汁	りんごゼリー	・さわら・木綿豆腐 ・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・マヨネーズ・ごま・砂糖 ・薄力粉・バター	・ごぼう・人参・しょうが・胡瓜 ・キャベツ・玉ねぎ	牛乳 にんじんケーキ
9 水	あじさいおにぎり かたつむりバーグ ポテトサラダ もやしのスープ	ビスケット	・鮭フレーク・豚ひき肉 ・牛ひき肉・絹豆腐 ・たまご・ツナ缶・牛乳	・精白米・パン粉・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖	・青ねぎ・玉ねぎ・南瓜・もやし ・しめじ・小松菜・寒天	牛乳 あじさいゼリー
10 木	ご飯 鶏肉となすのトマト煮 きゅうりのフレンチサラダ キャベツとソーセージのスープ	小魚せんべい	・鶏肉・ウインナー ・牛乳	・精白米・砂糖・油 ・薄力粉・バター	・茄子・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜 ・人参・コーン・キャベツ・小松菜	牛乳 サクサク クッキー
11 金	けんちんうどん さつま芋入りかき揚げ フルーツサラダ	ビスケット	・豚肉・木綿豆腐 ・ヨーグルト ・牛乳・油揚げ	・ゆであどん・油 ・さつまいも・薄力粉・片栗粉 ・精白米・砂糖	・ごぼう・大根・長ねぎ・いんげん ・人参・玉ねぎ・白桃缶・パイナップル ・みかん缶・バナナ・枝豆・のり	牛乳 こづね おにぎり
12 土	炊きこみチャーハン 肉団子の甘酢あん ほうれん草ともやしのスープ	ウエハース	・豚肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・油・片栗粉・砂糖 ・ごま	・長ねぎ・にんにく・コーン・玉ねぎ ・しょうが・ほうれん草・えのき ・もやし	牛乳 源氏パイ (市販)
14 月	ご飯 肉じゃが カラフルサラダ 青梗菜の味噌汁	野菜せんべい	・豚肉・チーズ・生揚げ ・牛乳・豆乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖	・人参・玉ねぎ・グリーンピース ・トマト・胡瓜・コーン・青梗菜 ・椎茸	牛乳 きな粉プリン
15 火	ご飯 れんこん入りつくね キャベツの梅おかか和え 小松菜とたまごの味噌汁	デザートムース	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・かつお節 ・たまご・牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉・食パン・バター	・れんこん・長ねぎ・キャベツ ・梅干し・小松菜・えのきたけ	牛乳 フレンチ トースト
16 水	ぶどうパン 鮭のチーズパン粉焼き 胡瓜と鶏肉のサラダ じゃが芋とベーコンのスープ	ビスケット	・さけ・粉チーズ ・鶏肉・ベーコン ・牛乳・豚肉	・ぶどうパン・薄力粉・パン粉 ・油・じゃがいも・精白米 ・こんにゃく・砂糖	・胡瓜・人参・レモン果汁・玉ねぎ ・ごぼう	牛乳 かやくおにぎり
17 木	ご飯 厚揚げ麻婆豆腐 春雨サラダ 大根のスープ	小魚せんべい	・豚挽肉・生揚げ・たまご ・ロースハム・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・春雨・ごま・ホットケーキ粉	・にんにく・しょうが・人参・長ねぎ ・胡瓜・大根・小松菜・しめじ ・レーズン	牛乳 ヨーグルトの ホットケーキ
18 金	ニョッキのトマトソース グリーンサラダ パナナ 鶏肉のコンソメスープ	ビスケット	・合挽肉・鶏肉 ・牛乳・豆乳・生クリーム	・じゃがいも・薄力粉・強力粉 ・砂糖・油	・玉ねぎ・人参・トマト缶・トマトピューレ ・レタス・胡瓜・水菜・レーズン ・バナナ・もも缶・レモン果汁	牛乳 豆乳 バナナコッタ
19 土	スパゲティナポリタン ツナとブロッコリーのサラダ キャベツと鶏肉のスープ	ウエハース	・豚肉・粉チーズ ・ツナ缶・鶏肉・牛乳 ・鮭フレーク	・スパゲティ・油・バター・砂糖 ・精白米・ごま油・じゃがいも	・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトピューレ ・マッシュルーム水煮・ブロッコリー ・コーン・キャベツ・小松菜	牛乳 鮭おにぎり
21 月	ご飯 かに玉風たまご焼き ほうれん草ともやしの中華和え 豆腐とわかめの味噌汁	野菜せんべい	・たまご・かにかま ・木綿豆腐・油揚げ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・ホットケーキ粉 ・バター・じゃが芋	・たけのこ・長ねぎ・乾椎茸・もやし ・ほうれん草・人参・わかめ・玉ねぎ	牛乳 野菜のパウンド ケーキ
22 火	キーマカレー ひじきサラダ ミックスフルーツ	オレンジゼリー	・豚挽肉・脱脂粉乳 ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・油・砂糖・さつま芋	・玉ねぎ・人参・ピーマン・なす ・トマト缶・キャベツ・ひじき・大根 ・みかん缶・もも缶・パイナップル	牛乳 いもようかん
23 水	チーズバーガー フライドポテト 枝豆コーン キャベツとベーコンのスープ	ビスケット	・豚挽肉・鶏ひき肉・豆腐 ・脱脂粉乳・チーズ ・ベーコン・牛乳・クリーム	・コッペパン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・油・バター	・玉ねぎ・レタス・トマト・枝豆 ・コーン・キャベツ・小松菜・人参 ・ぶどう	牛乳 誕生日 ロールケーキ
24 木	ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう ずいとん汁	小魚せんべい	・さば・鶏肉・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・こんにゃく・薄力粉・パイシート	・ごぼう・人参・いんげん・小松菜 ・大根・長ねぎ・しめじ	牛乳 フルーツパイ
25 金	ジャージャー鍋 野菜のおかか和え ニラたまスープ	ビスケット	・豚挽肉・かつお節 ・たまご・牛乳・しらす	・中華めん・油・砂糖・片栗粉 ・精白米・ごま	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・人参・ピーマン・ブロッコリー ・トマト・ニラ・玉ねぎ・小松菜	牛乳 しらすと青菜の おにぎり
26 土	ピビンバ 中華きゅうり 生揚げのスープ	ウエハース	・豚肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・クリーム	・精白米・油・砂糖・ごま ・食パン	・しょうが・にんにく・もやし ・ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ・玉ねぎ・小松菜・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
28 月	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ キャベツの味噌汁	野菜せんべい	・豆腐・豚肉 ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・しらす・砂糖 ・マヨネーズ・ホットケーキ粉 ・油	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参 ・南瓜・胡瓜・レーズン・キャベツ ・えのきたけ	牛乳 ココア蒸しパン
29 火	ご飯 しらすのふりかけ 千草焼き ツナとブロッコリーのサラダ 大根と小松菜の味噌汁	デザートムース	・しらす・かつお節・たまご ・鶏ひき肉・ツナ缶・油揚げ ・牛乳	・精白米・ごま・砂糖・油	・塩昆布・人参・乾椎茸・貝割れ大根 ・ブロッコリー・カリフラワー・大根 ・小松菜・オレンジ	牛乳 まるごと オレンジゼリー
30 水	ご飯 ゴーヤチャンプルー ひじき入りポテトサラダ 白菜の味噌汁	ビスケット	・豆腐・豚肉・たまご ・かつお節・油揚げ ・牛乳・ウインナー	・精白米・油・じゃがいも ・ごま・マヨネーズ ・ぎょうざの皮	・にがうり・人参・もやし・長ねぎ ・乾ひじき・白菜・えのきたけ・玉ねぎ ・ピーマン・コーン	牛乳 ピザ揚げ餃子

乳児標準栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
乳児標準栄養素	440kcal	14.3g	9.8g	230mg	1.8mg	160μg	0.20mg	0.24mg	14mg	9.4g	4g
今月の平均栄養素	471kcal	14.5g	15.8g	230mg	1.7mg	157μg	0.31mg	0.32mg	14mg	9.4g	7g
幼児標準栄養素	530kcal	18.2g	12.4g	240mg	1.6mg	200μg	0.28mg	0.32mg	16mg	10.5g	7g
今月の平均栄養素	559kcal	21.7g	19.0g	219mg	2.1mg	195μg	0.38mg	0.38mg	21mg	3.7g	7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

