

令和5年 6月献立表 友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ハヤシライス もやしのサラダ ちんげん菜のチキンスープ さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／上新粉／白玉粉／かたくちい粉	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／りょくとうもやし／きゅうり／えのきたけ／チンゲンツァイ／さくらんぼ(国産)	みたらし団子 牛乳 牛乳
2 金	枝豆ごはん かじきの衣焼き 切干大根のスタミナ炒め しめじとわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／薄力粉／調合油／プレミックス粉(おけい用)／粉砂糖	牛乳／かじきまぐろ／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐	えだまめ／しょうが／切干しだいこん／にんじん／ねぎ／にら／とうもろこし缶詰(体-別)／にんにく(りん茎)／ほんしめじ／バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳 牛乳
3 土	ナポリタン(ウインナー) カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも	牛乳／ウインナー／粉チーズ／ロースハム／ベーコン	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／カリフラワー／ブロッコリー／キャベツ／バナナ	パバロアストロベリー 牛乳 牛乳
5 月	豚丼 おくらの醤油マヨ和え 小松菜と油揚げの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉／有塩バター／上白糖	豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪／かつお加工品(削り節)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／オクラ／きゅうり／こまつな／メロン(温室)／グリーンピース	ピースケーキ 牛乳 野菜ジュース
6 火	コッペパン 鶏肉ソテー トマトソース チーズサラダ レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン／薄力粉／調合油／きびざとう／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮が、生)／サラダチーズ／ベーコン／焼き豚	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(体-別)／レタス／バナナ／ねぎ	チャーシューむすび 牛乳 野菜ジュース
7 水	ごはん きすのフライ 冬瓜とさつま揚げの煮物 豆腐とにらの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／食パン／ソフトタイプマーガリン	牛乳／きす／卵／さつま揚げ／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	とうが／にんじん／にら メロン(温室)／いちご ジャム(低糖度)	きなこジャムのサンド 牛乳 牛乳
8 木	ジャージャー麺 きゅうりとハムの中華和え モロヘイヤのスープ さくらんぼ	うどん(ゆで)／調合油／きびざとう／かたくちい粉／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／ベーコン／プロセスチーズ	ねぎ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／きゅうり／りょくとうもやし／にんじん／モロヘイヤ(茎葉)／さくらんぼ(国産)	ライスピザ 牛乳 牛乳
9 金	ふりかけごはん ツナ入り厚焼き卵 野菜炒め 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／ワントンの皮	牛乳／まぐろ缶詰(油漬70%以上)／木綿豆腐／卵／豚中型種モモ(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウイニー	にんじん／玉葱／こねぎ／りょくとうもやし／キャベツ／にら／だいこん／えのきたけ／バナナ	ウインナーサモサ 牛乳 牛乳
10 土	ポテトドッグ 豚しゃぶサラダ ミルクスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／有塩バター／ハードビスケット	牛乳／ロースハム／豚中型種肉(脂身付き)／ベーコン	にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／玉葱／とうもろこし缶詰(体-別)／バナナ	マスカットゼリー ビスコ 牛乳 牛乳
12 月	黒米入りごはん 鶏の塩麹唐揚げ いんげんのごま和え 水菜と油揚げの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／塩麹／かたくちい粉／薄力粉／調合油／きびざとう／白ごま(すり)／白ごま(いり)／蒸し中華めん	鶏若鶏肉モモ(皮が、生)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／豚モモ(脂身付き)／牛乳	パレツアワジ 濃縮還元ジュース／さやいんげん／キャベツ／にんじん／みずな／メロン(温室)／玉葱／青ピーマン／りょくとうもやし	焼きそば 牛乳 オレンジジュース
13 火	コッペパン たらのマヨネーズ焼き きゃべつとハムのサラダ じゃが芋のポタージュ バナナ	コッペパン／薄力粉／調合油／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／まだら／粉チーズ／ロースハム／かつお加工品(かつお節)	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／バナナ	おかかむすび 牛乳 牛乳
14 水	ごはん 豚肉の味噌炒め 大豆の五目煮 かき玉汁(こねぎ) メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／糸こんにゃく／きびざとう／有塩バター／薄力粉／上白糖／粉砂糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／卵／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	にんじん／ほうれんそう／ごぼう／こねぎ／メロン(温室)	ココアクッキー 牛乳 牛乳
15 木	ハヤシライス もやしのサラダ ちんげん菜のチキンスープ さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／上新粉／白玉粉／かたくちい粉	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／りょくとうもやし／きゅうり／えのきたけ／チンゲンツァイ／さくらんぼ(国産)	みたらし団子 牛乳 牛乳

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	枝豆ごはん かじきの衣焼き 切干大根のスタミナ炒め しめじとわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／薄力粉／調合油／プレミックス粉(おけい用)／粉砂糖	牛乳／かじきまぐろ／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐	えだまめ／しょうが／切干しだいこん／にんじん／ねぎ／にら／とうもろこし缶詰(体-別)／にんにく(りん茎)／ほんしめじ／バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳 牛乳
17 土	ナポリタン(ウインナー) カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも	牛乳／ウインナー／粉チーズ／ロースハム／ベーコン	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／カリフラワー／ブロッコリー／キャベツ／バナナ	パバロアストロベリー 牛乳 牛乳
19 月	豚丼 おくらの醤油マヨ和え 小松菜と油揚げの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉／有塩バター／上白糖	豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪／かつお加工品(削り節)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／オクラ／きゅうり／こまつな／メロン(温室)／グリーンピース	ピースケーキ 牛乳 野菜ジュース
20 火	コッペパン 鶏肉ソテー トマトソース チーズサラダ レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン／薄力粉／調合油／きびざとう／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮が、生)／サラダチーズ／ベーコン／焼き豚	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(体-別)／レタス／バナナ／ねぎ	チャーシューむすび 牛乳 野菜ジュース
21 水	ごはん きすのフライ 冬瓜とさつま揚げの煮物 豆腐とにらの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／食パン／ソフトタイプマーガリン	牛乳／きす／卵／さつま揚げ／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	とうが／にんじん／にら メロン(温室)／いちご ジャム(低糖度)	きなこジャムのサンド 牛乳 牛乳
22 木	ジャージャー麺 きゅうりとハムの中華和え モロヘイヤのスープ さくらんぼ	うどん(ゆで)／調合油／きびざとう／かたくちい粉／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／ベーコン／プロセスチーズ	ねぎ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／きゅうり／りょくとうもやし／にんじん／モロヘイヤ(茎葉)／さくらんぼ(国産)	ライスピザ 牛乳 牛乳
23 金	ふりかけごはん ツナ入り厚焼き卵 野菜炒め 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／ワントンの皮	牛乳／まぐろ缶詰(油漬70%以上)／木綿豆腐／卵／豚中型種モモ(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウイニー	にんじん／玉葱／こねぎ／りょくとうもやし／キャベツ／にら／だいこん／えのきたけ／バナナ	ウインナーサモサ 牛乳 牛乳
24 土	ポテトドッグ 豚しゃぶサラダ ミルクスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／有塩バター／ハードビスケット	牛乳／ロースハム／豚中型種肉(脂身付き)／ベーコン	にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／玉葱／とうもろこし缶詰(体-別)／バナナ	マスカットゼリー ビスコ 牛乳 牛乳
26 月	黒米入りごはん 鶏の塩麹唐揚げ いんげんのごま和え 水菜と油揚げの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／塩麹／かたくちい粉／薄力粉／調合油／きびざとう／白ごま(すり)／白ごま(いり)／蒸し中華めん	鶏若鶏肉モモ(皮が、生)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／豚モモ(脂身付き)／牛乳	パレツアワジ 濃縮還元ジュース／さやいんげん／キャベツ／にんじん／みずな／メロン(温室)／玉葱／青ピーマン／りょくとうもやし	焼きそば 牛乳 オレンジジュース
27 火	コッペパン たらのマヨネーズ焼き きゃべつとハムのサラダ じゃが芋のポタージュ バナナ	コッペパン／薄力粉／調合油／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／まだら／粉チーズ／ロースハム／かつお加工品(かつお節)	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／バナナ	おかかむすび 牛乳 牛乳
28 水	ごはん 豚肉の味噌炒め 大豆の五目煮 かき玉汁(こねぎ) メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／糸こんにゃく／きびざとう／有塩バター／薄力粉／上白糖／粉砂糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／卵／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	にんじん／ほうれんそう／ごぼう／こねぎ／メロン(温室)	ココアクッキー 牛乳 牛乳
29 木	ハヤシライス もやしのサラダ ちんげん菜のチキンスープ さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／上新粉／白玉粉／かたくちい粉	牛乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／りょくとうもやし／きゅうり／えのきたけ／チンゲンツァイ／さくらんぼ(国産)	みたらし団子 牛乳 牛乳
30 金	枝豆ごはん かじきの衣焼き 切干大根のスタミナ炒め しめじとわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／薄力粉／調合油／プレミックス粉(おけい用)／粉砂糖	牛乳／かじきまぐろ／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐	えだまめ／しょうが／切干しだいこん／にんじん／ねぎ／にら／とうもろこし缶詰(体-別)／にんにく(りん茎)／ほんしめじ／バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳 牛乳

※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 555Kcal タンパク質 21.5g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.0g  
3歳未満児 エネルギー 488Kcal タンパク質 19.4g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.8g