



6月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 ()は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
1 (月)	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 春雨とにらの炒め物 小松菜ともやしのナムル キャベツとしめじのスープ	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、片栗粉、春雨、植物油、砂糖、ごま油	鶏胸肉、○鶏卵、○おから、○スキムミルク、黒ごま	小松菜、新玉ねぎ、もやし、人参、キャベツ、しめじ、にら、ピーマン、干し椎茸	醤油、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、みりん、中華だし、本だし	スキム ミルク お菓子	純水 おからクッキー	522.2(453.6) 14.4(13.7) 17.5(15.0) 2.1(1.7)	
2 (火)	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ 粉ふきいも おくらともやしのお浸し 茄子と春菊の味噌汁	新じゃがいも、米、○スパゲティ、植物油、砂糖、片栗粉、○植物油、○ごま油、○砂糖	鶏と豚の合挽肉、豆腐、白みそ、おから、スキムミルク、○白ごま、かつお節	もやし、新玉ねぎ、○トマト、なす、キャベツ、人参、おくら、ピーマン、○コーン、春菊、○きゅうり	醤油、みりん、○醤油、○酢、本だし、食塩、パセリ粉、こしょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 冷製スパゲティ	502.8(430.4) 16.0(14.6) 16.6(13.3) 2.1(1.8)	
3 (水)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の照り焼き 大根の煮物 トマトときゅうりの甘酢漬け にらと大根の清し汁	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖	バス、○鶏卵、○スキムミルク	大根、きゅうり、トマト、新玉ねぎ、にら、しょうが	みりん、醤油、酢、こんぶだし、食塩、本だし	スキム ミルク お菓子	スキムミルク 紅茶 パウンドケーキ	486.9(417.7) 18.4(16.6) 12.9(10.4) 1.8(1.5)	
4 (木)	冷しわかめうどん 鶏肉の照り焼き 茄子とおくらの煮浸し キャベツの浅漬け	うどん、○米、○植物油、植物油、砂糖	鶏胸肉、かつお節	キャベツ、なす、人参、長ねぎ、わかめ、おくら、しょうが	醤油、みりん、○みりん、本だし、○醤油、食塩、○本だし、こんぶだし	スキム ミルク お菓子	純水 焼きおにぎり	504.5(439.4) 21.2(19.1) 15.0(13.0) 3.0(2.4)	
5 (金)	5分つきコシヒカリごはん キャベツと豚肉のトマト煮 ごぼうのマリネ 大根サラダ 春菊とエリンギのスープ	米、植物油、○マーガリン、○砂糖、○小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	豚こま肉、○鶏卵、みそ、○スキムミルク、ツナ、白ごま	大根、キャベツ、新玉ねぎ、ごぼう、人参、春菊、エリンギ、きくらげ	酢、ケチャップ、コンソメ、こんぶだし、本だし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 ココアブラウニー	510.6(444.3) 11.6(11.4) 25.4(21.2) 1.5(1.3)	
8 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 小松菜の白和え 春雨とトマトの和え物 麩とキャベツの清し汁	米、○ホットケーキミックス粉、春雨、植物油、○砂糖、○マーガリン、砂糖、○マーガリン、砂糖、○メープルシロップ、白玉麩	鶏胸肉、豆腐、黒ごま、みそ、白ごま	トマト、キャベツ、○レモン果汁、小松菜、新玉ねぎ、ひじき、人参	醤油、酢、みりん、こんぶだし、食塩	スキム ミルク お菓子	純水 レモンケーキ	494.9(424.0) 21.4(19.0) 14.7(11.8) 2.0(1.7)	
9 (火)	5分つきコシヒカリごはん 新じゃがいもと挽肉の重ね焼き 大根の炒め煮 小松菜とツナの和え物 なめこと大根の味噌汁	新じゃがいも、米、植物油、○砂糖、マヨネーズ	鶏挽肉、○高野豆腐、みそ、おから、スキムミルク、ベーコン、ツナ	大根、小松菜、新玉ねぎ、人参、なめこ、大根の葉	○醤油、醤油、酢、本だし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 田舎風煮	505.9(444.0) 19.9(18.2) 19.5(16.8) 2.0(1.6)	
10 (水)	5分つきコシヒカリごはん 茄子と豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 キャベツの甘酢漬け 小松菜と豆腐の清し汁	米、○小麦粉、○米、砂糖、○砂糖、植物油、こんにゃく、○植物油	豚こま肉、豆腐、白みそ、○赤みそ、油揚げ	人参、キャベツ、なす、新玉ねぎ、切干大根、きゅうり、小松菜、○にら、ピーマン	みりん、醤油、酢、こんぶだし、食塩	スキム ミルク お菓子	純水 にらせんべい	514.0(447.1) 12.3(12.0) 17.2(14.7) 2.1(1.8)	
11 (木)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 小松菜の煮浸し 大根のポン酢和え 豆腐とおくらの味噌汁	米、○ホットケーキミックス粉、○植物油、砂糖、植物油、○黒糖	鶏胸肉、豆腐、みそ、○スキムミルク、○きなこ、白ごま、油揚げ	小松菜、新玉ねぎ、大根、人参、おくら、にんにく	醤油、ポン酢、本だし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 きなこホットケーキ	482.0(413.7) 23.4(20.6) 14.4(11.6) 1.4(1.2)	
12 (金)	5分つきコシヒカリごはん 麻婆茄子 新じゃがいもの中華炒め キャベツの中華和え 小松菜とえのきのスープ	米、新じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、ごま油、片栗粉、○マーガリン、植物油、砂糖	鶏挽肉、○スキムミルク、○鶏卵、赤みそ、○練乳	キャベツ、なす、新玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、○人参、小松菜、えのき、にんにく、しょうが	醤油、食塩、コンソメ、みりん、中華だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	ミルクティー 人参入り甘食	526.1(449.0) 14.9(13.8) 16.4(13.2) 2.1(1.8)	

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



6月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ()は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
15 (月)	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 新じゃがいもの炒めサラダ 小松菜ときのこの和え物 大根と春菊の清し汁	米、うどん、新じゃがいも、植物油、片栗粉、砂糖	豚こま肉、高野豆腐、白ごま	小松菜、新玉ねぎ、大根、キャベツ、○キャベツ、人参、○人参、春菊、○にら、えのき、赤ピーマン、にら、しめじ、レモン果汁	酢、醤油、○ソース、こんぶだし、食塩、○中華だし、○醤油、本だし、こしょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	508.8(442.9)	
16 (火)	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ チリコンカン 大根と人参のレモン風味漬け 小松菜と椎茸のスープ	米、小麦粉、○食パン、○マーガリン、○小麦粉、植物油、○砂糖	鶏胸肉、大豆、鶏卵、ベーコン	大根、新玉ねぎ、人参、ズッキーニ、小松菜、椎茸、レモン果汁	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	552.0(477.5)	
17 (水)	5分つきコシヒカリごはん 和風ミートローフ 小松菜と厚揚げの煮浸し キャベツの酢味噌和え 茄子とえのきの清し汁	米、○砂糖、植物油、パン粉、片栗粉、砂糖	鶏挽肉、○カルピス、厚揚げ、豆腐、おから、白みそ、スキムミルク、竹輪、○ゼラチン	小松菜、キャベツ、新玉ねぎ、なす、人参、○みかん缶、○パイナップル缶、長ねぎ、えのき、わかめ、ひじき、干し椎茸	醤油、酢、こんぶだし、食塩、コンソメ、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	481.5(413.4)	
18 (木)	5分つきコシヒカリごはん 油淋鶏 大根の生姜スープ煮 トマトもやし中華和え 小松菜と油揚げのスープ	米、○新じゃがいも、○植物油、片栗粉、植物油、○小麦粉、ごま油、砂糖	鶏胸肉、○おから、○スキムミルク、油揚げ	大根、もやし、トマト、新玉ねぎ、長ねぎ、○人参、○長ねぎ、にら、きゅうり、小松菜、にんにく、しょうが、干し椎茸	醤油、酢、○ソース、みりん、コンソメ、食塩、中華だし	スキム ミルク お菓子	麦茶	516.3(448.9)	
19 (金)	カタツムりのり巻きごはん ほうれん草とチーズの厚焼き卵 あじさいポテト スティックきゅうり アスパラとエリンギの清し汁	米、新じゃがいも、○砂糖、こんにゃく、植物油、砂糖、マヨネーズ	○ヨーグルト、鶏卵、鶏挽肉、ウインナー、チーズ、スキムミルク、油揚げ、かつお節	きゅうり、新玉ねぎ、人参、○バナナ、ほうれん草、きぬさや、グリーンアスパラ、エリンギ、のり、干し椎茸	ケチャップ、みりん、醤油、こんぶだし、しょうゆ、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	490.3(420.3)	
22 (月)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉と大根の煮物 茄子の胡麻酢和え キャベツときゅうりの漬け物 小松菜とはんぺんの清し汁	米、○マカロニ、植物油、砂糖、片栗粉、ごま油、○植物油	豚こま肉、はんぺん、白ごま、油揚げ	大根、キャベツ、なす、新玉ねぎ、人参、○新玉ねぎ、きゅうり、○人参、○ピーマン、あさつき、小松菜	醤油、○ケチャップ、みりん、酢、こんぶだし、食塩、本だし、○コンソメ、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	515.2(440.3)	
23 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き 新じゃがいものきんぴら 白瓜とおくらの酢の物 キャベツとえのきの味噌汁	米、新じゃがいも、○砂糖、パン粉、植物油、片栗粉、砂糖	鶏胸肉、○鶏卵、みそ、○スキムミルク、さつま揚げ	白瓜、キャベツ、人参、新玉ねぎ、おくら、えのき、ピーマン、しょうが	酢、みりん、バジル粉、醤油、本だし、食塩	スキム ミルク お菓子	純水	501.9(429.7)	
24 (水)	5分つきコシヒカリごはん ひじきの和風ハンバーグ うの花炒り 小松菜のお浸し キャベツと油揚げの清し汁	米、○そうめん、植物油、パン粉、○砂糖、片栗粉、砂糖	豚挽肉、おから、○白みそ、○白ごま、竹輪、油揚げ、かつお節	もやし、新玉ねぎ、ひじき、小松菜、キャベツ、○きゅうり、人参、長ねぎ、にら、大根、○しょうが	醤油、ポン酢、みりん、こんぶだし、食塩、本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	492.2(429.7)	
25 (木)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のレモンソースがけ 大根のきんぴら風煮 茄子の南蛮漬け 大根とわかめの味噌汁	米、植物油、砂糖、片栗粉	鶏胸肉、みそ、さつま揚げ、○ゼラチン	○オレンジジュース、大根、なす、新玉ねぎ、人参、レモン果汁、ピーマン、わかめ	醤油、みりん、酢、本だし、食塩	スキム ミルク お菓子	純水	499.8(435.8)	
26 (金)	5分つきコシヒカリごはん ポークカレー マカロニサラダ 白瓜とトマトのマリネ 小松菜としめじのスープ	米、新じゃがいも、マカロニ、○マーガリン、○砂糖、○白玉麩、植物油、マヨネーズ、砂糖	豚こま肉、スキムミルク	白瓜、新玉ねぎ、人参、トマト、長ねぎ、きゅうり、小松菜、しめじ	カレーパウダー、酢、コンソメ、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	514.4(439.7)	
29 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ 小松菜の炒り卵のせ キャベツの炒め物 椎茸とおくらの清し汁	米、○米粉、片栗粉、植物油、○ごま油	鶏肉、鶏卵、ベーコン、○干しえび	キャベツ、大根、小松菜、新玉ねぎ、○切干大根、○長ねぎ、おくら、人参、椎茸、あさつき、しょうが	醤油、酢、○醤油、こんぶだし、本だし、食塩、○食塩、ポン酢	スキム ミルク お菓子	純水	476.1(409.0)	
30 (火)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 南瓜の煮物 大根の酢の物 麩と茄子の味噌汁	○新じゃがいも、米、砂糖、○マーガリン、白玉麩	豚ばら肉、白みそ、○スキムミルク、チーズ	かぼちゃ、大根、人参、なす、ごぼう、新玉ねぎ	みりん、醤油、酢、本だし、食塩	スキム ミルク お菓子	スキムミルク	526.1(456.7)	
							じゃがバター	15.4(14.4) 20.8(17.6) 2.1(1.8)	

☆今月の地元野菜は『キャベツ』『茄子』『新玉ねぎ』『新じゃがいも』などになります。