



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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
1 火	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 キャベツと大豆の中華炒め煮 小松菜と人参のナムル 春菊と油揚げのスープ	492.2(429.6) 20.5(18.5) 21.2(17.9) 1.1(1.0)	米、植物油、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、春雨	鶏胸肉、鶏胸肉、大豆、○スキムミルク、油揚げ、高野豆腐、◎スキムミルク	玉ねぎ、○みかん缶、キャベツ、小松菜、人参、春菊、ピーマン、コーン、○寒天	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だし、鶏ガラだし、食塩	スキムミルク お菓子	ミルクみかん寒天
2 水	5分つきコシヒカリごはん じゃがいもと挽肉の重ね焼き 大根と小松菜のソテー 鶏肉とキャベツのサラダ 人参のポタージュ	521.4(479.2) 20.1(20.5) 16.8(13.6) 1.4(1.4)	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、植物油、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、○マーガリン	鶏挽肉、鶏胸肉、スキムミルク、豆腐、おから、○スキムミルク、ベーコン、○きなこ、◎スキムミルク	玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、小松菜、○ヨーグルト菌	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト きなこトースト
3 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 キャベツとしめじの炒め物 トマトともやしのごま酢和え 小松菜と油揚げの清し汁	486.8(431.5) 21.8(19.2) 13.8(12.5) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、植物油、砂糖、ごま油、○植物油	鶏胸肉、○スキムミルク、○鶏卵、油揚げ、○練乳、白ごま、◎スキムミルク	玉ねぎ、キャベツ、もやし、トマト、しめじ、小松菜、きゅうり、○人参、にんにく	みりん、醤油、ケチャップ、ソース、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 人参甘食
4 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き ひじきとちくわの煮物 小松菜の炒り卵のせ わかめと麩の味噌汁	513.9(474.6) 21.1(19.1) 18.7(16.7) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、こんにゃく、麩、植物油、砂糖	鯖、○おから、鶏卵、○スキムミルク、みそ、○鶏卵、大豆、竹輪、◎スキムミルク	小松菜、人参、玉ねぎ、ひじき、乾燥わかめ	酢、醤油、しょうゆ、みりん、本だし、食塩、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	ミルクティー おからクッキー
7 月	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ チリコンカン 大根とわかめのマリネ 小松菜とねぎのスープ	490.6(428.5) 22.5(20.1) 18.9(16.1) 1.3(1.1)	米、○スパゲティ、植物油、小麦粉、○植物油、ごま油、砂糖	鶏胸肉、大豆、鶏卵、ベーコン、油揚げ、白ごま、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、○玉ねぎ、長ねぎ、人参、小松菜、ピーマン、乾燥わかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、○こんぶだし、ソース、○食塩、○醤油、醤油、こしょう	スキムミルク お菓子	キャベツの スパゲティ
8 火	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き キャベツと鶏肉の炒め煮 大豆の手作りマヨネーズ和え 油揚げと小松菜の味噌汁	569.7(491.6) 20.2(18.3) 27.4(22.8) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、植物油、○植物油、砂糖	豚ばら肉、鶏胸肉、○スキムミルク、大豆、チーズ、油揚げ、魚肉ソーセージ、鶏卵、○鶏卵、◎スキムミルク	○人参、キャベツ、玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、○干しぶどう、にんにく	みりん、醤油、酢、コンソメ、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	人参ケーキ
9 水	5分つきコシヒカリごはん 挽肉のつくね焼き 切り干し大根の煮物 ひじきと小松菜の白和え 厚揚げと水菜の清し汁	512.0(445.5) 20.5(18.5) 14.0(12.2) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、植物油、砂糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖	鶏挽肉、豆腐、大豆、厚揚げ、みそ、スキムミルク、おから、○スキムミルク、高野豆腐、白ごま、◎スキムミルク	人参、長ねぎ、小松菜、水菜、ひじき、切り干し大根、干し椎茸、しょうが	醤油、みりん、しょうゆ、みりん、本だし、本だし、○ドライイースト、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	あんぱん
10 木	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ キャベツと春雨の中華炒め もやしとにらのナムル ねぎと卵のスープ	541.2(468.9) 20.8(18.8) 24.7(20.7) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、植物油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま油	豚こま肉、鶏胸肉、○大豆、鶏卵、○チーズ、高野豆腐、油揚げ、黒ごま、◎スキムミルク	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、○人参、○長ねぎ、にら、ピーマン、長ねぎ、干し椎茸、しょうが	酢、醤油、みりん、コンソメ、食塩、中華だし、○食塩、○醤油	スキムミルク お菓子	チーズ入りの 大豆おやき
11 金	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 大根と高野豆腐の煮物 人参と小松菜の和風サラダ 椎茸と水菜の清し汁	472.7(426.0) 20.5(18.5) 17.2(14.3) 1.4(1.2)	米、○ビーフン、植物油、砂糖、片栗粉、○ごま油	鶏胸肉、○鶏卵、○鶏胸肉、高野豆腐、油揚げ、ベーコン、◎スキムミルク	人参、大根、小松菜、○キャベツ、水菜、○人参、あさつき、○にら、干し椎茸	醤油、酢、みりん、しょうゆ、みりん、こんぶだし、みりん、○中華だし、だし汁、○醤油、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	焼きビーフン
14 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜ときくらげの豆腐あんかけ 大根と油揚げのごま酢和え 椎茸とにらの味噌汁	517.1(455.9) 22.6(19.9) 17.6(15.5) 1.6(1.4)	米、○パン(8枚切)、パン粉、植物油、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、ごま油、砂糖	鶏胸肉、○鶏卵、豆腐、みそ、○スキムミルク、油揚げ、高野豆腐、白ごま、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、小松菜、人参、にら、しょうが、干し椎茸、きくらげ、にんにく	醤油、バジル粉、みりん、酢、こんぶだし、本だし、中華だし、食塩	スキムミルク お菓子	フレンチトースト
15 火	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ 小松菜ときこの炒め物 大豆と鶏肉のサラダ 豆腐とわかめのスープ	481.9(429.3) 20.5(18.2) 23.4(19.8) 1.5(1.3)	米、○植物油、植物油、○砂糖、片栗粉	鶏挽肉、豚挽肉、豆腐、鶏胸肉、○高野豆腐、スキムミルク、大豆、おから、チーズ、高野豆腐、油揚げ、○きなこ、◎スキムミルク	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、えのき、長ねぎ、ピーマン、乾燥わかめ	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、ソース、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	高野豆腐の きなこラスク

栄養士 島村

注) 献立は都合により変更をする場合があります。



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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
16 水	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン マカロニサラダ もやしと厚揚げの和え物 人参とえのきのスープ	507.6(442.1) 21.4(19.2) 16.3(14.0) 1.2(1.0)	米、○米、マカロニ、 ○小麦粉、植物油、 ○植物油、○砂糖、 マヨネーズ、マヨネー ズ、砂糖	鶏胸肉、ヨーグルト、 厚揚げ、ツナ、○赤 みそ、◎スキムミルク	もやし、人参、玉ね ぎ、しめじ、えのき、 きゅうり、○にら、に んにく、しょうが	ケチャップ、醤油、 酢、コンソメ、カレー 粉、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	にらせんべい
17 木	5分つきコシヒカリごはん 白身魚のちゃんちゃん焼き風 大豆入りきんぴら大根 うの花炒り 水菜と椎茸の味噌汁	515.5(448.2) 20.2(18.3) 20.3(17.2) 1.3(1.1)	米、○白玉粉、○小 麦粉、植物油、マヨ ネーズ、ごま油、砂 糖、砂糖、○植物油	バサ、おから、みそ、 大豆、油揚げ、さつま 揚げ、竹輪、ごま、◎ スキムミルク	キャベツ、大根、人 参、もやし、○枝豆、 水菜、ピーマン、しめ じ、長ねぎ、干し椎 茸、にんにく	みりん、しょうゆ 、本だし、醤油、○食 塩、食塩	スキムミルク お菓子	枝豆もちもち チーズパン
18 金	カタツムリのり巻きごはん ほうれん草とチーズの厚焼き卵 あじさいポテト きゅうりのスキム酢漬け ズッキーニとエリンギの清し汁	514.6(447.6) 20.7(18.7) 13.2(11.5) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○砂 糖、○小麦粉、こん にやく、砂糖、○マー ガリン、マヨネーズ、 植物油、ごま油	鶏卵、○スキムミルク 、鶏胸肉、鶏挽肉、 スキムミルク、チー ズ、○鶏卵、おから、 ウインナー、大豆、油 揚げ、みそ、◎スキ ムミルク	きゅうり、人参、玉ね ぎ、ほうれん草、ミッ クスベジタブル、ズッ キーニ、きぬさや、エ リンギ、のり、干し椎 茸、○ヨーグルト菌	ケチャップ、みりん、 醤油、しょうゆ、こん ぶだし、酢、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ヨーグルトパウ ンドケーキ
21 月	冷やしきつねうどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ キャベツのスキム酢漬け	525.0(455.8) 22.7(20.3) 21.4(18.1) 1.6(1.4)	うどん、○安心米(ひ じきごはん)、植物 油、天ぷら粉、小麦 粉、砂糖、片栗粉、ご ま油、砂糖	鶏肉、油揚げ、鶏挽 肉、高野豆腐、スキ ムミルク、◎スキムミ ルク	キャベツ、大根、人 参、長ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ 、醤油、酢、食塩、食 塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	ひじきごはん
22 火	5分つきコシヒカリごはん ピーンとキャベツの春巻き 春菊と鶏肉の豆腐あんかけ 小松菜と厚揚げの和え物 ニラと油揚げのスープ	519.0(450.9) 20.2(18.3) 17.4(14.8) 1.4(1.2)	米、春巻の皮、植物 油、片栗粉、ピー ン、○砂糖、○片栗 粉、○植物油、小麦 粉、ごま油	鶏胸肉、厚揚げ、豆 腐、○大豆、○スキ ムミルク、油揚げ、◎ スキムミルク	キャベツ、小松菜、春 菊、玉ねぎ、にら、人 参、コーン、干し椎 茸、しょうが、きくらげ	醤油、酢、○みりん、 ○醤油、コンソメ、中 華だし、食塩	スキムミルク お菓子	ほうじ茶 ミルクティー 大豆の甘辛揚げ
23 水	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ 鶏肉と小松菜の煮浸し キャベツとコーンの和風サラダ 大根と水菜のミルク味噌汁	516.3(448.8) 20.7(18.7) 18.3(15.6) 1.5(1.2)	米、○砂糖、○マー ガリン、植物油、○小 麦粉、片栗粉、砂糖	鶏挽肉、○スキムミ ルク、○鶏卵、鶏胸 肉、豆腐、スキムミ ルク、さつま揚げ、大 豆、おから、みそ、◎ スキムミルク	キャベツ、小松菜、人 参、玉ねぎ、大根、 コーン、○オレンジ、 長ねぎ、水菜、ひじ き、干し椎茸、○ヨー グルト菌、しょうが	醤油、みりん、酢、本 だし、しょうゆ 、みりん、食塩	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト オレンジ ブラウニー
24 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏南蛮 春雨とにらの炒め煮 大根と人参のレモン風味漬け 小松菜とはんぺんの清し汁	525.9(455.7) 21.4(19.0) 21.6(17.3) 1.6(1.4)	米、○じゃがいも、○ 植物油、○小麦粉、 マヨネーズ、春雨、小 麦粉、植物油、砂 糖、○砂糖	鶏胸肉、鶏胸肉、ス キムミルク、はんぺ ん、○みそ、油揚げ、 ◎スキムミルク	大根、人参、小松 菜、玉ねぎ、にら、レ モン果汁、パセリ	醤油、○みりん、酢、 こんぶだし、みりん、 食塩、本だし、こしょ う	スキムミルク お菓子	味噌ポテト
25 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー キャベツと人参のソテー 大根と油揚げのサラダ 人参と大豆のスープ	526.3(510.6) 20.0(20.7) 17.8(16.0) 2.1(1.8)	安心米(白米)、じゃ がいも、○小麦粉、 ○マーガリン、植物 油、○砂糖	鶏胸肉、○チーズ、 ○鶏卵、大豆、高野 豆腐、油揚げ、○ス キムミルク、スキムミ ルク、◎スキムミルク	キャベツ、人参、玉ね ぎ、大根、○パナナ、 長ねぎ	カレーパウ、酢、みり ん、コンソメ、食塩、こ しょう	スキムミルク お菓子	バナナとチーズ のケーキ
28 月	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ 春雨とにらのチャプチェ トマトともやしの中華和え 玉ねぎと卵のスープ	485.5(436.3) 21.2(19.1) 17.3(14.3) 1.7(1.4)	米、○マカロニ、春 雨、ごま油、植物油、 砂糖、○植物油、○ 砂糖	厚揚げ、鶏挽肉、鶏 胸肉、○スキムミ ルク、鶏卵、高野豆腐、 赤みそ、◎スキムミ ルク	もやし、トマト、長ね ぎ、○人参、○玉ね ぎ、玉ねぎ、人参、○ ピーマン、にら、乾燥 わかめ、にんにく、 しょうが	○ケチャップ、醤油、 酢、みりん、中華だ し、食塩、○コンソメ	スキムミルク お菓子	スキムミルク イタリアン マカロニ
29 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と高野豆腐の野菜あんかけ 切り干し大根とエリンギの和風炒め ひじきと大豆の白和え キャベツとわかめの味噌汁	537.3(465.8) 20.5(18.5) 16.4(14.1) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキ ミックス粉、○マー ルシロップ、植物油、 片栗粉、砂糖、○植 物油	鶏胸肉、豆腐、豚こ ま肉、みそ、高野豆 腐、大豆、○スキムミ ルク、白ごま、◎スキ ムミルク	キャベツ、玉ねぎ、切 干大根、エリンギ、人 参、赤ピーマン、ピー マン、長ねぎ、ひじ き、乾燥わかめ	醤油、本だし、食塩、 こしょう	スキムミルク お菓子	ホットケーキ
30 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 和風ポテトサラダ 人参とごぼうのマリネ 小松菜と椎茸のスープ	511.4(447.7) 20.8(18.5) 15.7(13.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○砂 糖、○小麦粉、○ マーガリン、植物油、 片栗粉、マヨネーズ、 砂糖	鶏胸肉、○鶏卵、○ スキムミルク、おか ら、スキムミルク、白 ごま、みそ、◎スキ ムミルク	人参、玉ねぎ、トマト 缶、ごぼう、小松菜、 枝豆、きくらげ、干し 椎茸	酢、ソース、ケチャッ プ、コンソメ、食塩、 醤油、こんぶだし	スキムミルク お菓子	ミルクティー パウンドケーキ

栄養士 島村

☆今月の地元野菜は『大根』『小松菜』『じゃがいも』『キャベツ』などになります。