



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 水	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	515.2(446.6) 24.0(21.1) 20.9(16.8) 1.4(1.3)	米、○マカロニ、 植物油、○砂糖、 春雨、小麦粉、マ ヨネーズ、砂糖	鶏胸肉、鶏胸肉、○ スキムミルク、スキム ミルク、○きなこ、はん ぺん、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、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	麦茶ミルク マカロニのあべかわ
2 木	鶏肉ときのこのドリア ジャーマンポテト スパツナサラダ キャベツと人参のスープ	513.9(446.8) 16.7(15.5) 22.0(18.6) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、○ 小麦粉、植物油、 スパゲティー、○ マーガリン、米粉、 ○砂糖、マヨネー ズ、マーガリン	鶏胸肉、○鶏卵、○ スキムミルク、チー ズ、スキムミルク、ツ ナ、◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、キャベ ツ、コーン、きゅうり、 しめじ、エリンギ、えの き、パセリ	酢、コンソメ、食 塩、醤油、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 紅茶パウンドケーキ
3 金	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	491.7(434.5) 20.9(18.5) 15.5(13.8) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ ミックス粉、○メー プルシロップ、植 物油、砂糖、片栗 粉、ごま油、○植 物油	鶏胸肉、○スキムミ ルク、油揚げ、白ごま、 ◎スキムミルク	玉ねぎ、キャベツ、も やし、小松菜、人参、 トマト、しめじ、きゅう り、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 パンケーキ
6 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 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	500.9(436.4) 20.7(18.7) 23.4(19.6) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、砂 糖、植物油、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、玉ねぎ、キャ ベツ、人参、にら、○ 人参、小松菜、○長 ねぎ、長ねぎ、ピーマ ン、干し椎茸、しょうが	酢、醤油、コンソ メ、食塩、○食 塩、○醤油、中 華だし	スキムミルク お菓子	チーズ入りの 大豆おやき
7 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 油揚げと小松菜の清し汁	508.4(442.3) 17.3(15.9) 27.1(22.6) 1.2(1.0)	米、○ホットケーキ ミックス粉、植物 油、○砂糖、○植 物油、砂糖	豚ばら肉、鶏胸肉、 大豆、○鶏卵、チー ズ、○豆乳クリーム、 ○スキムミルク、油揚 げ、鶏卵、◎スキム ミルク	大根、人参、キャベ ツ、玉ねぎ、○人参、 ごぼう、小松菜、コー ン、にんにく	醤油、みりん、 酢、こんぶだし、 食塩、本だし、こ しょう	スキムミルク お菓子	人参ケーキ 豆乳クリーム添え
8 水	きつねうどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ 人参と小松菜の和風サラダ	489.2(427.0) 21.6(19.4) 21.7(18.3) 1.3(1.1)	うどん、○米、植物 油、天ぷら粉、小 麦粉、砂糖、片栗 粉	鶏肉、合挽肉(鶏・ 豚)、油揚げ、ベー コン、○白ごま、高野 豆腐、◎スキムミ ルク	大根、人参、小松菜、 長ねぎ、○人参、しょ うが	しょうゆ、みりん、 酢、醤油、食塩、 本だし、○こんぶ だし、食塩、こしょ う、○食塩	スキムミルク お菓子	人参おにぎり
9 木	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 キャベツと椎茸のスープ	481.4(422.7) 21.9(19.4) 14.8(12.5) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○ ホットケーキミ ックス粉、○砂糖、植 物油、○植物油、 片栗粉、マヨネー ズ、砂糖	鶏胸肉、○スキムミ ルク、おから、スキムミ ルク、○きなこ、白ごま、 みそ、◎スキムミ ルク	人参、玉ねぎ、トマ ト、キャベツ、ごぼう、 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	麦茶ミルク きなこパンケーキ
10 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き 小松菜の炒り卵のせ 納豆にらそぼろ わかめと麩の味噌汁	488.2(453.3) 22.1(19.9) 19.7(17.5) 1.1(0.9)	米、○小麦粉、○ 砂糖、○植物油、 植物油、白玉麩、 ごま油、砂糖	鯖、豚挽肉、納豆、鶏 卵、○スキムミルク、 みそ、◎スキムミ ルク	小松菜、人参、にら、 玉ねぎ、乾燥わかめ	酢、醤油、本だ し、食塩	スキムミルク お菓子	ミルクティー ココアクッキー
13 月	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ 鶏肉とキャベツの煮浸し 大根とコーンの和風サラダ 大根とさつま揚げの味噌汁	479.4(419.1) 17.2(15.9) 16.3(14.0) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、植 物油、○米、○植 物油、砂糖、○砂 糖、片栗粉	鶏挽肉、鶏胸肉、豆 腐、みそ、スキムミ ルク、大豆、おから、さ つま揚げ、○赤み そ、◎スキムミ ルク	大根、キャベツ、人 参、玉ねぎ、コーン、 長ねぎ、○にら、ひじ き、干し椎茸	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	にらせんべい
14 火	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 キャベツと水菜の清し汁	488.0(437.3) 22.1(19.9) 19.2(15.9) 1.5(1.3)	米、○ピーフン、 植物油、砂糖、片 栗粉、○植物油、 ○ごま油、砂糖	鶏胸肉、○スキムミ ルク、○鶏卵、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、○キャベ ツ、○人参、○玉ね ぎ、あさつき、○に ら、水菜	醤油、酢、しょう ゆ、みりん、み りん、○みりん、こ んぶだし、○中 華だし、だし汁、 ○醤油、食塩、こ しょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きピーフン
15 水	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 キャベツと油揚げのスープ	484.3(423.1) 24.0(21.3) 19.6(16.7) 1.5(1.2)	米、植物油、○砂 糖、砂糖、片栗 粉、春雨、ごま油	鶏胸肉、○スキムミ ルク、鶏胸肉、大豆、高 野豆腐、○ゼラチン、 油揚げ、黒ごま、◎ス キムミルク	キャベツ、玉ねぎ、人 参、小松菜、ピーマ ン、コーン	醤油、ケチャッ プ、酢、中華だ し、鶏ガラだし、 食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアプリン

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 木	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 キャベツとしめじ茸の和え物 小松菜とえのきのスープ	516.6(448.9) 24.0(21.3) 13.5(11.8) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、マカロニ、○砂糖、植物油、○マーガリン、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖	鶏胸肉、ヨーグルト、○スキムミルク、ツナ、◎スキムミルク	キャベツ、人参、小松菜、しめじ、玉ねぎ、えのき、きゅうり、しょうが、にんにく	酢、ケチャップ、ソース、醤油、コンソメ、食塩、カレー粉、○ドライイースト、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク あんぱん
17 金	カタツムリのり巻きごはん 小松菜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 トマトとエリンギの清し汁	492.2(429.4) 19.8(18.0) 13.0(11.3) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、こんにゃく、砂糖、○マーガリン、マヨネーズ、植物油	鶏卵、○スキムミルク、鶏挽肉、おから、スキムミルク、チーズ、○鶏卵、ウインナー、大豆、油揚げ、みそ、かつお節、◎スキムミルク	きゅうり、人参、玉ねぎ、ミックスベジタブル、小松菜、トマト、エリンギ、きぬさや、のり、干し椎茸、しょうが、○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、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
20 月	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 切り干し大根と大豆の煮物 ひじきと小松菜の白和え 厚揚げと水菜の味噌汁	535.4(463.9) 20.0(18.2) 23.5(19.8) 1.8(1.5)	米、植物油、○砂糖、○マーガリン、○小麦粉、砂糖、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏挽肉、○スキムミルク、○鶏卵、厚揚げ、大豆、みそ、高野豆腐、白ごま、◎スキムミルク	人参、玉ねぎ、○オレング、小松菜、切干大根、きぬさや、水菜、ひじき、干し椎茸、しょうが、○ヨーグルト菌	醤油、鶏ガラだし、みりん、しょうゆ、本だし、本だし、食塩、食塩、こしょう	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
21 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 大根とひじきの甘煮あんかけ 人参とキャベツの和え物 キャベツと人参の味噌汁	495.7(432.0) 18.7(17.1) 21.0(17.7) 0.9(0.8)	米、○米粉、植物油、片栗粉、○ごま油、砂糖	鶏胸肉、みそ、黒ごま、白ごま、高野豆腐、かつお節、◎スキムミルク	大根、キャベツ、人参、○大根、○切干大根、コーン、○長ねぎ、玉ねぎ、ひじき	みりん、醤油、○酢、みりん、しょうゆ、○醤油、本だし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	大根もち
22 水	☆お弁当持ち散歩☆						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 木	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	490.2(453.3) 19.9(20.3) 16.9(13.7) 1.2(1.2)	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、きゅうり、○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
24 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	492.3(482.1) 18.8(19.7) 19.7(17.5) 1.7(1.6)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス粉、植物油、○マーガリン、○砂糖	鶏胸肉、大豆、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、○バナナ、長ねぎ	カレーパウダー、酢、みりん、コンソメ、食塩、ソース、ケチャップ、こしょう	スキムミルク お菓子	バナナマフィン
27 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 大根と油揚げのナムル わかめと卵のスープ	498.3(445.5) 21.8(19.7) 20.3(16.8) 1.6(1.4)	米、○マカロニ、ごま油、春雨、植物油、片栗粉、○植物油、砂糖、○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、油揚げ、黒ごま、◎スキムミルク	大根、人参、玉ねぎ、○人参、○玉ねぎ、○ピーマン、長ねぎ、にら、乾燥わかめ、しょうが、にんにく	○ケチャップ、醤油、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
28 火 ぞ プラネタ	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清し汁	487.5(425.6) 19.8(18.0) 16.8(14.4) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油	鶏胸肉、豆腐、豚こま肉、○鶏卵、高野豆腐、大豆、みそ、白ごま、○練乳、◎スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、切干大根、○人参、エリンギ、人参、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ、ひじき、しょうが、乾燥わかめ、にんにく	醤油、本だし、こんぶだし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	人参入り甘食
29 水	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ 小松菜ときのこと炒め物 大豆と鶏肉のサラダ 豆腐とわかめのスープ	494.4(438.8) 22.4(19.8) 22.6(19.2) 1.5(1.3)	米、○砂糖、植物油、○マーガリン、片栗粉	鶏挽肉、豆腐、豚挽肉、鶏胸肉、○スキムミルク、○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、◎スキムミルク	玉ねぎ、小松菜、人参、キャベツ、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	麦茶ミルク 高野豆腐の きなこラスク
30 木	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	483.1(427.8) 22.2(19.6) 17.5(15.4) 1.3(1.1)	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、人参、小松菜、にら、長ねぎ、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、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

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。