



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 もやしとしらのナムル 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 う・き お弁当	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 ンジ、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 あ お弁当	5分つきコシヒカリごはん ビーフンと鶏肉の春巻き 小松菜と鶏肉の豆腐あんかけ 人参と厚揚げの和え物 ニラと油揚げのスープ	511.2(444.4) 21.1(19.0) 18.8(16.0) 1.3(1.1)	米、春巻の皮、植 物油、片栗粉、○ 砂糖、ビーフン、 ○片栗粉、○植物 油、小麦粉、ごま 油	鶏肉、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、人参、小松 菜、玉ねぎ、にら、 コーン、干し椎茸、 しょうが、きくらげ	醤油、酢、○みり ん、○醤油、中華 だし、コンソメ、食 塩、こしょう	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、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	カレールウ、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、醬 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。