



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		
01 木	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ 小松菜と豚肉の煮物 キャベツとトマトの酢の物 大根と豆腐の清し汁	508.2(442.2) 18.7(17.1) 22.3(18.8) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、○マーガリン(ソフトタイプ)、こんにやく、サラダ油、○砂糖、砂糖、片栗粉、砂糖(煮物用)	とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、○鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、脱脂粉乳(スキムミルク)、だいず(乾)、おから、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、トマト、ねぎ、きぬさや、ひじき、干しいたけ、乾燥わかめ	みりん風調味料、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、こんぶだし、食塩、ほんだし(煮物用)	スキムミルク お菓子	スキムミルク 紅茶パウンドケーキ
02 金	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 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味噌汁	487.7(424.5) 22.8(20.1) 17.3(13.9) 1.9(1.6)	米(半つき米)、○スパゲティ、サラダ油、はるさめ、砂糖(煮物用)、○砂糖、片栗粉、砂糖、○ごま油	とり肉(胸肉・皮付)、ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白みそ、はんぺん、油あげ、○白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、だいこん、こまつな、○きゅうり、○トマト、○コーン(冷凍)、にら、あさつき、レモン(果汁)	○しょうゆ、しょうゆ(煮物用)、○酢(穀物酢)、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ、ほんだし(顆粒)、みりん風調味料、こんぶだし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク 冷製スパゲティ
05 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のつくね焼き 切り干し大根の煮物 小松菜と人参の白和え キャベツとわかめの清し汁	492.5(429.6) 17.9(16.4) 18.0(15.3) 0.8(0.7)	米(半つき米)、○米(九分つき米)、サラダ油、○米(もち米)、○砂糖、砂糖(煮物用)、片栗粉、砂糖	とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、○こしあん(生)、ぶた肉(小間切れ)、おから、脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、白いりごま、白みそ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、○えだまめ、切り干しだいこん、きぬさや、ねぎ、乾燥わかめ	みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、しょうゆ、こんぶだし、食塩(煮物用)、ほんだし(煮物用)、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶 ずんだおはぎ
06 火 うき お弁用	5分つきコシヒカリごはん ビーフと鶏肉の春巻き もやしと豆腐の中華煮 トマトと大根の中華サラダ 小松菜とコーンのスープ	508.6(442.4) 17.3(16.0) 21.6(18.3) 1.3(1.1)	米(半つき米)、春巻の皮、○小麦粉、サラダ油、ビーフン、○サラダ油、ごま油、片栗粉、小麦粉	とり肉(若鶏ささ身)、とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、○ぶた肉(小間切れ)、ツナ(油漬缶)、○かつお節、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、だいこん、○キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、トマト、にら、コーン(冷凍)、あさつき、干しいたけ、○あおのり	しょうゆ、○中濃ソース、酢(穀物酢)、中華だし、みりん風調味料、オイスターソース、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク お好み焼き
07 水	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 五目煮 小松菜のごま和え 厚揚げと水菜の味噌汁	519.5(451.2) 17.8(16.4) 23.7(19.9) 1.5(1.3)	米(半つき米)、サラダ油、○食パン(8枚切)56g、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、砂糖、砂糖(煮物用)	とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(ひき肉)、○鶏卵、厚揚げ、白みそ、だいず(乾)、さつま揚げ、油あげ、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、みずな、きぬさや、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、とりがらだし(顆粒)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)、ほんだし(煮物用)	スキムミルク お菓子	スキムミルク フレンチトースト
08 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 ひじきと大豆の甘辛煮 トマトともやしのごま酢和え 小松菜と油揚げの清し汁	522.6(459.4) 22.8(20.0) 17.6(15.5) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス粉、○ケーキシロップ、サラダ油、○砂糖、片栗粉、砂糖、○サラダ油、ごま油、砂糖(煮物用)	とり肉(胸肉・皮付)、だいず(乾)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、油あげ、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、トマト、にんじん、きゅうり、ひじき、にんにく	みりん風調味料、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、こんぶだし、ほんだし(煮物用)、食塩	スキムミルク お菓子	紅茶ミルクティー ホットケーキ
09 金	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツと大豆の洋浸し スパゲティサラダ 小松菜とたまねぎのスープ	488.5(428.4) 21.6(19.2) 19.1(16.0) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○焼そばめん、サラダ油、スパゲティ、○サラダ油、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖	とり肉(胸肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○ぶた肉(小間切れ)、だいず(乾)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットトマト缶、○キャベツ、○にんじん、きゅうり、○にら、ピーマン、パセリ	○中濃ソース、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、酢(穀物酢)、しょうゆ(煮物用)、○中華だし、しょうゆ、みりん風調味料(煮物用)、食塩、○しょうゆ、こんぶだし、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きそば
12 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 じゃがいもと玉葱の中華煮 大根ときゅうりの中華サラダ にら玉スープ	536.9(465.1) 16.1(15.0) 27.5(22.9) 1.2(1.0)	米(半つき米)、じゃがいも、サラダ油、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、鶏卵、○ゼラチン、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)		酢(穀物酢)、しょうゆ、とりがらだし(顆粒)、中華だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアプリン
13 火	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 大根と鶏肉の煮物 キャベツときゅうりの和風サラダ 大根とわかめの清し汁	516.7(474.6) 17.6(18.5) 24.2(19.5) 1.0(1.1)	米(半つき米)、じゃがいも、○じゃがいも、○サラダ油、サラダ油、こんにやく、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖(煮物用)、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、○おから、とり肉(胸肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(木綿豆腐)、脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、おから、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○にんじん、○ねぎ、きぬさや、乾燥わかめ	ケチャップ、○中濃ソース、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、しょうゆ、こんぶだし、食塩、ほんだし(煮物用)、白こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルクティー ゼリーフライ
14 水	肉うどん 鶏の天ぷら 大豆入りきんぴらごぼう キャベツと人参の和風サラダ	488.6(426.6) 21.1(19.0) 22.2(18.7) 1.4(1.2)	干しうどん(ゆで)、○米(半つき米)、サラダ油、てんぷら粉、小麦粉、砂糖(煮物用)、○砂糖、砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし)、ぶた肉(小間切れ)、だいず(乾)、さつま揚げ、○油あげ、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、ごぼう、だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、○にんじん、ピーマン、○ひじき、しょうが	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、酢(穀物酢)、○しょうゆ、しょうゆ、ほんだし(顆粒)、こんぶだし、食塩、ほんだし(煮物用)、白こしょう、食塩(煮物用)	スキムミルク お菓子	ほうじ茶 ひじきおにぎり
15 木	ミラノ風ドリア 小松菜ともやしの洋浸し キャベツとトマトのフレンチサラダ 大根と玉葱のスープ	528.3(458.3) 19.1(17.4) 21.8(18.4) 1.5(1.3)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、米粉、○砂糖、○サラダ油、マーガリン、片栗粉	合挽肉(鶏・豚)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、チーズ、だいず(乾)、脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(胸肉・皮付)、○赤みそ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、だいこん、きゅうり、トマト、しめじ、パセリ	○本みりん、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、酢(穀物酢)、しょうゆ(煮物用)、食塩、みりん風調味料、○ドライイースト、こんぶだし、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きまんじゅう

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 だ も 園
こ だ 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 金	カタツムりのり巻きごはん 小松菜とチーズの厚焼き卵 肉じゃが あじさいポテト トマトとエリンギの清し汁	506.2(440.7) 16.4(15.3) 19.3(16.4) 1.5(1.3)	じゃがいも、米(精白米)、○小麦粉、○砂糖、サラダ油、○マーガリン(ソフトタイプ)、しらたき、こんにゃく、砂糖、砂糖(煮物用)	鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(ひき肉)、チーズ、ぶた肉(小間切れ)、ウインナー、脱脂粉乳(スキムミルク)、○鶏卵、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、ミックスベジタブル(冷凍)、エリンギ、きぬさや、○レモン、いんげん、焼のり、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、みりん風調味料、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、しょうゆ(うすくち)、こんぶだし、食塩、ほんだし(顆粒)	スキムミルク お菓子	ミルクココア レモン風味のクッキー
19 月	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 小松菜と厚揚げの中華炒め もやしときゅうりのナムル キャベツと春雨のスープ	491.0(428.3) 16.3(15.2) 17.9(15.3) 1.6(1.4)	米(半つき米)、○米(半つき米)、○小麦粉、○砂糖、ごま油、砂糖、○サラダ油、片栗粉、はるさめ	とり肉(胸肉・皮付)、厚揚げ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、○赤みそ、黒すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、きゅうり、○にら、黒きくらげ	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、中華だし、とりがらだし(顆粒)、食塩	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー にらせんべい
20 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜ときゅうりの和風和え 葱と豆腐の清し汁	499.6(435.3) 20.9(18.9) 26.1(21.9) 0.9(0.8)	米(半つき米)、サラダ油、○サラダ油、片栗粉、○片栗粉、○砂糖、砂糖	とり肉(胸肉・皮付)、○だいたず(乾)、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)、黒いりごま、赤みそ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ピーマン	みりん風調味料、しょうゆ、酢(穀物酢)、○しょうゆ、こんぶだし、○みりん風調味料、食塩	スキムミルク お菓子	麦茶 大豆の甘辛揚げ
21 水	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン 小松菜とじゃがいものソテー キャベツとしめじ茸の和え物 人参のポターージュ	490.3(427.8) 24.0(21.4) 17.0(14.6) 1.0(0.9)	米(半つき米)、○食パン(8枚切)56g、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、○砂糖、ケーキシロップ、砂糖	とり肉(胸肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、○白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、にんにく、しょうが	酢(穀物酢)、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク 白ごまトースト
22 木 あ・み お弁当	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き キャベツとじゃがいもの煮物 小松菜のごま和え 人参と大根の清し汁	502.4(437.5) 13.5(13.0) 22.8(19.2) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○米(半つき米)、じゃがいも、○米(もち米)、サラダ油、○砂糖、砂糖(煮物用)、砂糖	ぶた肉(ばら・脂身付)、とり肉(胸肉・皮付)、チーズ、○白みそ、油あげ、○白すりごま、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、みりん風調味料、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、○みりん風調味料、こんぶだし、ほんだし(顆粒)、食塩	スキムミルク お菓子	ほうじ茶 五平餅
23 金	5分つきコシヒカリごはん ポークカレー ジャーマンポテト 大根ときゅうりのサラダ	515.6(500.8) 16.4(17.8) 23.1(20.2) 1.6(1.5)	米(半つき米)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	ぶた肉(小間切れ)、○カルピス(希釈用)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○ゼラチン、脱脂粉乳(スキムミルク)、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、パセリ	カレー粉、酢(穀物酢)、しょうゆ(煮物用)、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク カルピスゼリー
26 月	5分つきコシヒカリごはん キャベツと肉団子の中華スープ煮 春雨と小松菜のチャプチェ 大根と油揚げのナムル わかめと卵のスープ	510.2(455.1) 16.1(15.1) 22.7(18.7) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、○砂糖、○サラダ油、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、とうふ(木綿豆腐)、鶏卵、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、油あげ、黒すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが、黒きくらげ、乾燥わかめ、にんにく	しょうゆ、中華だし、食塩、みりん風調味料	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちんすこう
27 火 ぞう お弁当	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 豚肉と大根の煮物 人参と小松菜の和風サラダ キャベツと人参の味噌汁	500.2(447.1) 22.3(20.1) 21.0(17.4) 1.2(1.0)	米(半つき米)、○ビーフン、サラダ油、砂糖、○砂糖、○サラダ油、○ごま油、片栗粉	とり肉(胸肉)、ぶた肉(小間切れ)、白みそ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○とり肉(胸肉・皮付)、○鶏卵、油あげ、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、○キャベツ、○にんじん、コーン(冷凍)、あさつき、○にら、にんにく	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、○みりん風調味料、中華だし、ほんだし(顆粒)、○しょうゆ	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー 焼きビーフン
28 水	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ 小松菜とベーコンのソテー ポテトサラダ ミネストローネ	547.6(481.3) 19.7(17.6) 22.1(18.7) 1.5(1.3)	米(半つき米)、○小麦粉(強力粉)、サラダ油、○砂糖、○マーガリン、○小麦粉、じゃがいも、片栗粉	とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(胸肉・皮付)、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、チーズ、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、カットトマト缶、きゅうり、ピーマン、パセリ、にんにく	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、酢(穀物酢)、中濃ソース、食塩、○ドライイースト、食塩(煮物用)、○食塩、こしょう、パジル粉、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク メロンパン
29 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そぼろあんかけ 大根と油揚げのごま酢和え 人参と葱の清し汁	489.0(432.5) 24.9(21.7) 15.2(13.6) 1.4(1.2)	米(半つき米)、じゃがいも、○小麦粉(強力粉)、サラダ油、○砂糖、○マーガリン、○小麦粉、片栗粉、砂糖	とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(木綿豆腐)、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、チーズ、ベーコン、鶏卵、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、こまつな、にんじん、カットトマト缶、きゅうり、ピーマン、パセリ、にんにく	ハヤシルウ、ケチャップ、酢(穀物酢)、コンソメ、中濃ソース、食塩、○ドライイースト、食塩(煮物用)、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト フライドポテト
30 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 ネギ納豆 わかめと麩の味噌汁	511.7(472.0) 24.1(21.5) 21.7(19.1) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス粉、○サラダ油、サラダ油、白玉麩	さば(50g)、なっとう、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○とうふ(木綿豆腐)、鶏卵、白みそ、○黒いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、ほんだし(顆粒)、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク 豆腐ドーナツ

栄養士

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