



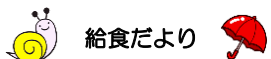
6 月 献 立 表



2024年06月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				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 土	きつねうどん バナナ	532 20 10	干しうどん	豚肉、油揚げ だし用削り節、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参 小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩 いりこだし	若菜むすび
03 月	まぐろの五色揚げ キャロットスープ パイナップル	584 25 19	さつまいも、白絞油 砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆 有塩バター	人参、玉葱 パイナップル、小松菜	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	蒸しパン
04 火	ドライカレー りんごサラダ	580 23 21	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参 りんご、きゅうり	ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、カレー粉、食塩	黒糖わらび餅
05 水	豚肉の生姜焼き 春雨スープ オレンジ	473 16 12	春雨、砂糖、黒ごま油	豚肉、卵	キャベツ、オレンジ、玉葱 人参、小松菜、切干大根 しょうが	白湯スープ、しょうゆ	ロッククッキー
06 木	さばの味噌煮 さつまいもサラダ バナナ	552 19 16	さつまいも、マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、赤みそ	バナナ、きゅうり、りんご 干しぶどう	みりん、酒、食塩	いちごゼリー
07 金	親子煮 キャベツツナサラダ パイナップル	553 22 21	サラダ油、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	鶏肉、卵、ツナ水煮缶	玉葱、キャベツ、パイナップル きゅうり、コーン、人参 葉ねぎ	酢、しょうゆ、食塩	パインケーキ
08 土	チャーハン わかめスープ	438 12 12		ハム、ベーコン、有塩バター カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋
10 月	治部煮 野菜のごま和え オレンジ	721 23 14	砂糖、白ごま油	鶏肉、生揚げ、さつまいも ちりめん、白ごま	キャベツ、オレンジ、人参 小松菜、ごぼう、れんこん 干ししいたけ	しょうゆ、みりん	プリン
11 火	白身魚のコーン焼き フレンチサラダ バナナ	585 23 16	マヨネーズ、サラダ油	カラスカレイ、ハム	バナナ、キャベツ クリームコーン缶、玉葱 きゅうり、小松菜、人参	酢、食塩	揚げパン(きなこ)
12 水	れんこんボール ひじきの煮物 パイナップル	572 24 19	白絞油、砂糖、片栗粉	鶏ミンチ、木綿豆腐 ツナ水煮缶、卵、蒸し大豆 芽ひじき、削り節粉	れんこん、玉葱 パイナップル、小松菜、人参 しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、酒 みりん、酢、いりこだし	ココアゼリー
13 木	チキンカレー フルーツヨーグルト	687 19 21	じゃがいも、砂糖、白ごま油	鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイナップル、りんご	カレー粉、ケチャップ	豆腐チョコス
14 金	白身魚のラビゴットソースかけ コンソメスープ オレンジ	493 19 11	じゃがいも、砂糖	カラスカレイ、ベーコン	オレンジ、玉葱、キャベツ 人参、トマト、きゅうり パセリ	酢、コンソメ、食塩	カントリークッキー
15 土	チャンボン麺 バナナ	463 19 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	おかかむすび
17 月	スパニッシュオムレツ キャベツスープ パイナップル	591 20 20	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	キャベツ、人参 パイナップル、玉葱、葉ねぎ パセリ、干ししいたけ かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩	恐竜パイ
18 火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	450 21 11	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	カレー、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	オレンジ、玉葱、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ	マカロニきな粉
19 水	鶏肉のマーメレード焼き 中華スープ バナナ	588 20 20	砂糖、片栗粉、白ごま油	鶏肉、豆腐、卵、ベーコン	マーメレード、バナナ、玉葱 裏ごしコーン 小松菜、しめじ、たけのこ 人参、えのきたけ、葉ねぎ 切干大根	しょうゆ、ワイン、白湯スープ	おからチョコボール
20 木	牛肉甘辛煮 マセドアンサラダ パイナップル	497 24 14	じゃがいも、マヨネーズ	牛肉、ハム、サラダチーズ	パイナップル、マーメレード きゅうり、人参、小松菜 しめじ、たけのこ	ケチャップ、酢、食塩	りんごゼリー
21 金	マーボー豆腐 中華風サラダ オレンジ	523 20 20	砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ ハム、中みそ、黒ごま 白ごま、カットわかめ 削り節粉	オレンジ、キャベツ、玉葱 人参、たけのこ、きゅうり 小松菜、えのきたけ 切干大根	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	レアチーズケーキ
22 土	和風スパゲティー バナナ	597 20 18	ハーフスパゲティー サラダ油、黒ごま油	ベーコン、卵、有塩バター	バナナ、玉葱、人参、しめじ、え のきたけ、小松菜、しいたけ	しょうゆ、食塩	わかめむすび
24 月	ポークチャップ ジャーマンポテト パイナップル	542 19 21	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	玉葱、パイナップル、人参 小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	ラスク
25 火	タンダーチキン かぼちゃスープ オレンジ	543 26 16		鶏肉、牛乳、ヨーグルト ベーコン、有塩バター、鶏肉	かぼちゃ、オレンジ、玉葱 小松菜、しょうが、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ カレー粉、食塩	チヂミ
26 水	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ バナナ	521 24 13	じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉	鶏肉、ツナ水煮缶、卵	バナナ、きゅうり、人参 コーン、しょうが	食塩、酢	ふスナック
27 木	さばのおろし煮 みそ汁 パイナップル	546 24 18	じゃがいも、砂糖	中みそ、だし用煮干し、油揚げ	大根、玉葱、パイナップル 人参、小松菜、葉ねぎ 切干大根	しょうゆ、みりん	ホットケーキ
28 金	ポークカレー りんごサラダ	538 19 18	じゃがいも、サラダ油、白ごま油	豚肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参 りんご、きゅうり	カレー粉、ケチャップ、酢 食塩	プチパン
29 土	カレーラーメン バナナ	537 19 14	生中華めん	牛肉	バナナ、玉葱、人参、葉ねぎ	カレー粉、しょうゆ いりこだし、食塩	鮭むすび



紫陽花が色とりどりの花を咲かせる季節となりました。
 今月から、わらび餅の提供が今年もスタートします。わらび餅を食べ季節を感じてもらえたら嬉しく思います。
 6月の旬の食材には、アスパラガスやいんげんなど様々ありますが、子どもたちも好きな子が多い「えだまめ」も
 旬の食材の一つです。えだまめは、夏バテ予防にも効果的と言われています。
 湿度も高く、すっきりしない日が続きますが、夏の暑さを迎える前にしっかりと食べて元気に過ごしていきましょう。

