



6月の献立表

2023年6月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1	木	星たべよ 麦茶 ごはん メバルの煮付け 付)さといも煮 もやしのごま酢和え 味噌汁(野菜つみれ・白ねぎ)	米、メバル、醤油、砂糖、みりん、さといも、もやし、人参、きゅうり、ツナ、酢、ごま、塩、野菜つみれ、白ねぎ、和風だし、昆布だし、みそ	きな粉クッキー 牛乳	小麦粉、きな粉、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.5g カルシウム 194mg
2	金	クラッカー 麦茶 高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじのソテー ぶどうゼリー 味噌汁(白菜・大根の葉)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、しいたけ、砂糖、醤油、料理酒、生姜、和風だし、小松菜、しめじ、塩、鶏がらスープの素、サラダ油、ゼリーの素(ぶどう)、白菜、大根の葉、昆布だし、みそ	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.3g カルシウム 259mg
3	土	おかき(きなこ) 麦茶 ピピンパ井 キャベツとツナのソテー けんちん汁	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、キャベツ、ツナ、塩、サラダ油、大根、さといも、白ねぎ、油揚げ、和風だし、昆布だし	みそポテト 麦茶	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、醤油、麦茶	エネルギー 505kcal 蛋白質 16.0g 脂質 17.0g カルシウム 79mg
5	月	アンパンマンせんべい 麦茶 カレーライス じゃこ入りカルシウムサラダ パン缶 コンソメスープ(コーン・小松菜)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、りんごジャム、しらす、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、玉葱、レタス、パン缶、コーン、小松菜、野菜ブイヨン、塩	豆腐のジャムスコーン 牛乳	絹豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、ブルーベリージャム、牛乳	エネルギー 579kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.4g カルシウム 204mg
6	火	野菜ハイハイ 麦茶 ごはん チンジャオロース チンゲン菜のナムル 中華スープ(春雨・ねぎ)	米、豚肉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、サラダ油、生姜、中華だし、オイスターソース、砂糖、塩、醤油、料理酒、片栗粉、もやし、チンゲン菜、人参、鶏がらスープの素、ごま油、ごま、春雨、ねぎ	五平もち 牛乳	米、みそ、みりん、砂糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 18.3g 脂質 16.5g カルシウム 185mg
7	水	おかき(のり塩) 麦茶 ごはん さわらの照り焼き 付)ほうれん草のポン酢和え 豆腐チャンプル 味噌汁(麩・わかめ)	米、さわら、醤油、みりん、砂糖、サラダ油、ほうれん草、ポン酢、豆腐、もやし、玉葱、人参、にら、昆布つゆ、わかめ、麩、昆布だし、和風だし、みそ	みそポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー 543kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.9g カルシウム 181mg
8	木	ぼたぼた焼 麦茶 麻婆豆腐丼 焼きビーフン マスカットゼリー 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、サラダ油、醤油、砂糖、塩、鶏がらスープの素、片栗粉、ごま油、グリーンピース、ビーフン、ウインナー、ピーマン、中華だし、ゼリーの素(マスカット)、きくらげ、チンゲン菜	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめ、牛乳	エネルギー 599kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.7g カルシウム 178mg
9	金	サッポロポテト 麦茶 ごはん 白身魚のフライ 付)人参甘煮 ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	米、白身魚フライ(たら)、サラダ油、中濃ソース、人参、砂糖、ひじき、油揚げ、醤油、みりん、じゃがいも、玉葱、昆布だし、和風だし、みそ	きな粉マカロニ 牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	エネルギー 541kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.9g カルシウム 212mg
10	土	星たべよ 麦茶 焼きそば ポテトサラダ バナナ 中華スープ(白菜・コーン)	焼きそば麺、サラダ油、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、ごま油、ウスターソース、オイスターソース、中華だし、塩、青のり、じゃがいも、きゅうり、バナナ、白菜、コーン	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、醤油、砂糖、ごま、麦茶	エネルギー 512kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.9g カルシウム 57mg
12	月	クラッカー 麦茶 和風スパゲッティ ジャーマンポテト みかん入りオレンジゼリー コンソメスープ(キャベツ・人参)	スパゲティ、サラダ油、ツナ、玉葱、しめじ、えのき、ほうれん草、みりん、醤油、にんにく、塩、のり、ウインナー、じゃがいも、パセリ、ゼリーの素(オレンジ)、みかん缶、キャベツ、人参、野菜ブイヨン	枝豆入りおかかおにぎり 牛乳	米、醤油、枝豆、かつお節、牛乳	エネルギー 544kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.1g カルシウム 188mg
13	火	おかき(きなこ) 麦茶 ごはん さけの塩焼き 付)アスパラとしいたけのソテー 花野菜サラダ 味噌汁(玉葱・わかめ)	米、さけ、塩、サラダ油、しいたけ、アスパラ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、イタリアンドレッシング、わかめ、玉葱、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 541kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.7g カルシウム 186mg
14	水	アンパンマンせんべい 麦茶 ごはん(おにぎり作り) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(油揚げ・白菜)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、生姜、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、ほうれん草、ちくわ、ごま、油揚げ、白菜、和風だし、昆布だし、みそ	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.8g 脂質 21.5g カルシウム 205mg
15	木	野菜ハイハイ 麦茶 チャーハン 赤魚の香味揚げ 付)小松菜の和え物 バナナ 中華スープ(わかめ・豆腐)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、サラダ油、グリーンピース、赤魚、片栗粉、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松菜、えのき、昆布つゆ、バナナ、わかめ、豆腐	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット、牛乳	エネルギー 570kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.4g カルシウム 191mg
16	金	おかき(のり塩) 麦茶 ごはん 鶏のみそ焼き 付)いんげんのおかか和え 切干大根の煮物 すまし汁(麩・ねぎ)	米、鶏肉、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、いんげん、醤油、かつお節、切干大根、人参、油揚げ、和風だし、ねぎ、麩、昆布だし	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.0g カルシウム 196mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
17	土	ぼたぼた焼 麦茶	しょうゆラーメン しゅうまい 大根ときゅうりのポン酢和え	きな粉クッキー 麦茶	小麦粉、きな粉、サラ ダ油、砂糖、麦茶	エネルギー 521kcal 蛋白質 15.0g 脂質 21.2g カルシウム 52mg
19	月	サッポロポテト 麦茶	カレーライス じゃこ入りカルシウムサラダ パイン缶 コンソメスープ(コーン・小松菜)	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メー ルシロップ、牛乳	エネルギー 530kcal 蛋白質 17.0g 脂質 18.6g カルシウム 188mg
20	火	星たべよ 麦茶	ごはん チンジャオロース チンゲン菜のナムル 中華スープ(春雨・ねぎ)	五平もち 牛乳	米、みそ、みりん、砂 糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 18.3g 脂質 16.5g カルシウム 185mg
21	水	クラッカー 麦茶	ごはん さわらの照り焼き 付)ほうれん草のポン酢和え 豆腐チャンプル◎ 味噌汁(麩・わかめ)	みそポテト 牛乳	じゃがいも、サラ ダ油、みそ、砂糖、醬 油、牛乳	エネルギー 543kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.9g カルシウム 181mg
22	木	おかき(きなこ) 麦茶	麻婆豆腐丼 焼きビーフン マスカットゼリー 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜)	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめ、牛乳	エネルギー 599kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.7g カルシウム 178mg
23	金	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん 白身魚のフライ 付)人参甘煮 ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	ホットケーキ～りんごソース～ ちよぼちよぼクッキー 麦茶	ホットケーキミックス、 たまご、牛乳、ホイッ プクリーム、りんご ジャム、黄桃缶、ちよ ぼちよぼクッキー、麦 茶	エネルギー 530kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.6g カルシウム 220mg
24	土	野菜ハイハイ 麦茶	焼きそば ポテトサラダ バナナ コンソメスープ(白菜・コーン)	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、醤油、砂 糖、ごま、麦茶	エネルギー 512kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.9g カルシウム 57mg
26	月	おかき(のり塩) 麦茶	菜めしごはん さわらの野菜あん 豆サラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	豆腐のジャムスコーン 牛乳	絹豆腐、小麦粉、 ベーキングパウダー、 豆乳、砂糖、ブルーベ リージャム、牛乳	エネルギー 588kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.2g カルシウム 205mg
27	火	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 春雨サラダ すまし汁(麩・ほうれん草)	枝豆入りおかかおにぎり 牛乳	米、醤油、枝豆、かつ お節、牛乳	エネルギー 555kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.2g カルシウム 196mg
28	水	サッポロポテト 麦茶	ごはん メバルの煮付け 付)さとも煮 もやしのごま酢和え 赤肉メロン 味噌汁(野菜つみれ・ねぎ)	きな粉クッキー 牛乳	小麦粉、きな粉、サラ ダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.5g カルシウム 198mg
29	木	星たべよ 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじのソテー ぶどうゼリー 味噌汁(白菜・大根の葉)	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メー ルシロップ、牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.3g カルシウム 259mg
30	金	おかき(きなこ) 麦茶	ミルクパン＆ロールパン コロケ盛り合わせ 付)インゲンのソテー チーズサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき)	しらすおにぎり 牛乳	米、しらす、大根の 葉、ごま、醤油、みり ん、ごま油、牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20.7g カルシウム 253mg
						エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)