



いちご保育園献立表 2021年6月



日付	献立名	材料名			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	
1 15 火	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、さわらのポテトクリーム焼き、いんげんの煮浸し、オレンジ	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、◎マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、クリームコーン缶、いんげん、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
2 水	ドライカレー、オニオンスープ、きゅうりのピクルス、ヨーグルト	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖
3 木	御飯、豆腐みそ汁(あげ) 3-5歳:しゃものごま焼き 1-2歳:さわらのごま焼き ほうれん草の納豆あえ、りんご	七分つき米、ごま、○砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、ししゃも、さわら、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、○ぶどう天然果汁、○ぶどう濃縮果汁、ほうれん草、ねぎ、○かんでん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○あじさいゼリー
4 18 金	3-5歳:卵入りロールパン 1-2歳:卵なしロールパン コーンスープ、チキンソテー、野菜のトマト煮(ゆで野菜(ブロッコリー))	ロールパン、○米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○ツツ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、なす、赤ピーマン、マッシュルーム缶、○こんぶ佃煮、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
7 21 月	御飯、みそ汁(豆腐・なす)、白身魚の包み焼き、かぼちゃの甘煮(いんげん)、パイン缶	七分つき米、○七分つき米、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、えのきたけ、いんげん、○ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(しらす・ねぎ)
8 22 火	そらまめ御飯、みそ汁(かぶ)、鶏のから揚げ、キャベツとトマトのサラダ オレンジ	七分つき米、○食パン、片栗粉、油、○マヨネーズ、◎マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、かぶ、キャベツ、トマト、コーン缶、そらまめ、かぶ・葉、焼きのり、しょうが、○あおのり、こんぶ(だし用)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
9 23 水	御飯、みそ汁(ごぼう・にんじん)、さけの塩焼き、ポテトサラダ、ゆでとうもろこし	七分つき米、じゃがいも、○ビーフン、マヨネーズ、○油、○ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	とうもろこし、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、○ピーマン、ごぼう、○干しいたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ビーフン
10 24 木	御飯、はるさめスープ、シューマイ、切干大根のサラダ(しらす干し)、みかん缶	○さつまいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、油、○ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、オクラ、切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳○大学芋
11 金	御飯、豆乳汁、かじきの照り焼き、ひじきの煮物、りんご	七分つき米、油、ごま油、砂糖	○牛乳、かじき、豆乳、油揚げ、◎牛乳	りんご、にんじん、クリームコーン缶、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、さやえんどう、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○非常食パンキャラメルチョコ味
14 28 月	御飯、みそ汁(じゃがいも・だいこん)、厚揚げの炒め物、キャベツのパインサラダ	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、○ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パイン缶、チンゲンサイ、だいこん、○にんじん、にら、しめじ、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)
16 水	ドライカレー、オニオンスープ、きゅうりのピクルス、ヨーグルト	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖
17 木	御飯、五目みそ汁、鮭と切干大根のあんかけ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	七分つき米、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、さけ、○カルピス、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○オクラ、かつお節、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○カルピスゼリー、○せんべい
25 金	御飯、豆乳汁、かじきの照り焼き、ひじきの煮物、りんご	七分つき米、○ホットケーキ粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、かじき、豆乳、油揚げ、○生クリーム、◎牛乳	りんご、にんじん、クリームコーン缶、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、さやえんどう、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
29 火	御飯、五目みそ汁 鮭と切干大根のあんかけ ブロッコリーのおかか和え りんご	七分つき米、○フランスパン、○ピーナツバター、片栗粉、油○小麦粉	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん○いちごジャム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○幼児:ピーナツバターサンド 乳児:いちご蒸しパン
30 水	キッスビビンバ(ごま) 豆腐スープ(わかめ) 春雨ときゅうりの酢の物	七分つき米、はるさめ、押麦、ごま、砂糖、油、ごま油○じゃが芋	○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎牛乳 ○豚肩ロース	もやし、ほうれん草、きゅうり、にんじん、みかん缶、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○芋もち

1日の平均栄養所要量	3-5歳児:エネルギー575kcal タンパク質22.0g 鉄分2.4 ビタミンC35 食物繊維4.4	脂質16.1g カルシウム257mg 塩分1.8g
	1-2歳児:エネルギー489kcal タンパク質18.1g 鉄分1.8 ビタミンC25 食物繊維3.3	脂質14.1g カルシウム249mg 塩分1.5g

◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。

◆行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。