

6月の献立表

令和3年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	火	御飯 たらのガーリックマヨ焼き キャベツのベーコンドレッシング和え かぼちゃのポタージュ	・米 ・たら マヨネーズ ・キャベツ ベーコン 小松菜 ・かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 じゃがマヨ	未 431kcal 以 514kcal
2	水	御飯 厚焼き卵 じゃが芋きんぴら のっぺい汁	・米 ・卵 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン 牛乳 ・じゃが芋 ピーマン 人参 鶏ひき肉 ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 470kcal 以 543kcal
3	木	御飯 ローストチキン ブロッコリーと大豆のサラダ ミルクスープ	・米 ・鶏肉 玉ねぎ ・ブロッコリー 大豆 鶏ささみ マヨネーズ ・クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 夏みかんと♪リッツ	未 451kcal 以 568kcal
4	金	御飯 さわらの照り焼き 白菜サラダ 麩のすまし汁	・米 ・さわら ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・麩 三つ葉 えのき	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 472kcal 以 572kcal
5	土	御飯 中華風旨煮 チンゲン菜ともやしの和え物 豆腐のスープ	・米 ・豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ・チンゲン菜 もやし 人参 コーン 卵 ・豆腐 わかめ 白ねぎ 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 301kcal 以 356kcal
6	日				
7	月	御飯 肉じゃが ピーマンのツナ和え みそ汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 絹さや こんにゃく ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 でっちようかん	未 444kcal 以 529kcal
8	火	クリームスパゲティ かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 469kcal 以 599kcal
9	水	御飯 松風焼き ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ 青ねぎ 人参 パン粉 牛乳 卵 ごま ・ごぼう 人参 鶏ささみ コーン マヨネーズ ごま ・さつまいも ごぼう 油揚げ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 460kcal 以 525kcal
10	木	御飯 タンドリーチキン 春雨ときゅうりの酢の物 ズッキーニのスープ	・米 ・鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん ごま ごま油 ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 440kcal 以 546kcal
11	金	御飯 あじのおろし煮 じゃが芋の煮もの 五目みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 絹さや ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 450kcal 以 536kcal
12	土	牛丼 れんこんの梅マヨ和え ちくわのすまし汁	・米 牛肉 玉ねぎ ・れんこん コーン マヨネーズ 梅肉 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい	未 320kcal 以 384kcal
13	日				
14	月	カレーライス コロコロサラダ 野菜スープ	・米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・ごぼう 枝豆 人参 鶏ささみ マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪ハーベスト	未 513kcal 以 611kcal
15	火	御飯 鯖の味噌煮 ピーマンとひき肉の甘辛炒め すまし汁	・米 ・さば ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・白菜 えのき かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズ入り蒸しパン	未 492kcal 以 608kcal

16	水	御飯 大豆とツナの和風オムレツ ブロッコリーの和風マヨネーズ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 牛乳 ・ブロッコリー 鶏ささみ マヨネーズ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 459kcal 以 524kcal
17	木	御飯 ☆鶏のからあげ キャベツのお浸し みそ汁	・米 ・鶏肉 ・キャベツ きゅうり 人参 かつお節 ・わかめ 玉ねぎ 人参 もやし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥ツナマヨパン	未 476kcal 以 579kcal
18	金	御飯 魚の梅焼き ひじきと枝豆の炒め酢 さつま汁	・米 ・さわら 梅肉 ・ひじき 人参 枝豆 コーン ・鶏肉 さつまいも 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 パナナヨーグルト	未 460kcal 以 550kcal
19	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとちくわのサラダ オクラスープ	・米 ・鶏肉 マーマレード ・きゅうり ちくわ ツナ マヨネーズ ・オクラ コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ばりんこ	未 361kcal 以 441kcal
20	日				
21	月	コッペパン ポークビーンズ キャベツと炒り卵のサラダ アスパラスープ	・コッペパン ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・アスパラガス 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 こぎつね御飯	未 439kcal 以 587kcal
22	火	御飯 鮭フライ ☆ポテトサラダ きのこスープ	・米 ・鮭 パン粉 小麦粉 卵 ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ 鶏ささみ ・しいたけ えのき しめじ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 オレンジケーキ	未 517kcal 以 644kcal
23	水	御飯 豚肉の柳川風煮物 オクラとかまぼこの海苔サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・オクラ かまぼこ のり かつお節 ・玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ 白ねぎ ごぼう	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 437kcal 以 527kcal
24	木	(郷土料理:愛知) 御飯 ★ひきずり(愛知) 切り干し大根のごまマヨサラダ 五目みそ汁	・米 ・鶏肉 焼き豆腐 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき ・切り干し大根 人参 きゅうり ごま マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm)牛乳 ★味噌煮込みうどん(愛知)	未 437kcal 以 534kcal
25	金	枝豆とじゃこの御飯 カレイの煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 枝豆 人参 しらす ・カレイ 生姜 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ☆チーズトースト	未 470kcal 以 579kcal
26	土	御飯 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	・米 ・鶏肉 小麦粉 ・ごぼう 人参 いんげん ごま油 ごま ・なめこ ほうれん草 大根 人参 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ばりんこ	未 340kcal 以 408kcal
27	日				
28	月	御飯 マーボー豆腐 もやしの彩り和え 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ ・もやし にら 人参 鶏ささみ 卵 ・春雨 大根 人参 たけのこ わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♥じゃが芋ドーナツ	未 479kcal 以 559kcal
29	火	御飯 ぶりの味噌照り焼き ブロッコリーのゴマ酢和え みそ汁	・米 ・ぶり みそ ・ブロッコリー 鶏ささみ 人参 ごま ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 439kcal 以 536kcal
30	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 大豆 玉ねぎ ・切り干し大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・大根 人参 里芋 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ☆豚肉チャーハン	未 483kcal 以 549kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぼんだ組の6月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。