

6 月 給 食 献 立 表

令和3年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	7 21	なすのそぼろ煮 カミカミサラダ 冬瓜スープ	① 382kcal ② 18.5g ③ 140g ④ 1.8g	油 三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉 ツナ缶	なす 生姜 ねぎ ごぼう 人参 きゅうり 冬瓜 玉葱	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★お好み焼き	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★お好み 焼き
火	22	ピザ風オムレツ クルトンサラダ ミネストローネ	① 401kcal ② 21.3g ③ 15.2g ④ 2.0g	油 三温糖 じゃが芋 クルトン	ロースハム スキムミルク 卵 チーズ ベーコン 大豆	玉葱 人参 レタス きゅうり コーン缶 トマト	コンソメ 塩 こしょう 酢 ケチャップ	スキムミルク ★麩のラスク	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★麩のラスク
水	9 23	はんぺんフライ キャベツときゅうりの浅漬け すいとん汁	① 453kcal ② 23.9g ③ 12.4g ④ 1.9g	油 小麦粉 パン粉 三温糖	はんぺん 卵 味噌	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ しめじ 小松菜	中農ソース 塩 こしょう	スキムミルク ★カルシウム トースト	野菜うどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★カルシ ウムトースト
木	10 24	チンジャオロース 春雨サラダ ワンタンスープ	① 374kcal ② 22.8g ③ 13.0g ④ 1.7g	油 三温糖 春雨 ごま油 ワンタンの皮	豚肉 ロースハム	玉葱 ピーマン 人参 パプリカ きゅうり 生姜 コーン缶 ねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 酢 中華味	麦茶 ヨーグルト ビスケット	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ヨーグルト ビスケット
金	11 25	赤魚の煮付け オクラとしらすの納豆和え 野菜豚汁	① 318kcal ② 19.8g ③ 10.8g ④ 1.8g	三温糖 こんにゃく	赤魚 しらす ひきわり納豆 豚肉 味噌	オクラ 人参 ねぎ ごぼう 大根	しょうゆ	ココアミルク バナナ パイ あたりめ	わかめご飯	牛乳 クラッカー 麦茶 パイ バナナ
土	12 26	魚のフライ サラダ 野菜スープ	<p style="text-align: center;">★お誕生日会メニュー (8日)</p> <p style="text-align: center;">🍷ドライカレー 🎵エビカツ 🎵トマトチーズサラダ 🎵オレンジ</p> <p style="text-align: center;">🍷おやつ 🎵麦茶 🎵あじさいゼリー</p>							牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	14 28	バターチキンカレー ベビーチーズ マカロニサラダ	① 422kcal ② 22.3g ③ 15.6g ④ 1.9g	バター マカロニ マヨネーズ 三温糖	鶏肉 スキムミルク チーズ ロースハム	玉葱 人参 しめじ トマト なす きゅうり コーン缶	カレールウ 塩 こしょう	麦茶 ★白玉 フルーツ ポンチ	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★白玉 フルーツポンチ
火	1 15 29	豚の生姜焼き 青菜とひじきのマヨ和え さつま芋の味噌汁	① 395kcal ② 20.6g ③ 11.5g ④ 1.8g	三温糖 マヨネーズ さつま芋	豚肉 ひじき かにかま 味噌	生姜 小松菜 人参 コーン缶 ねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩 こしょう	スキムミルク ミニゼリー クッキー 小魚	鮭ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 クッキー ミニゼリー
水	2 16 30	きのこの和風スパゲッティ 水菜サラダ オニオンスープ	① 373kcal ② 21.6g ③ 13.9g ④ 1.9g	油 スパゲッティ 三温糖	ベーコン ウインナー	しめじ 舞茸 玉葱 ねぎ 水菜 レタス きゅうり コーン缶 人参	しょうゆ 塩 こしょう 酢 コンソメ	麦茶 ★ひじき おにぎり	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ひじき おにぎり
木	3 17	ヤングコーンのかき揚げ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	① 441kcal ② 22.2g ③ 18.6g ④ 1.7g	油 小麦粉 すりごま 三温糖	えび 絹ごし豆腐 味噌 油揚げ	ヤングコーン 人参 玉葱 グリーンピース ほうれん草 ねぎ えのきだけ	塩 しょうゆ	スキムミルク すいか せんべい 小魚	しらすご飯	牛乳 せんべい 麦茶 すいか せんべい
金	4 18	厚揚げの煮物 きゅうりとツナの酢の物 花麩のすまし汁	① 360kcal ② 19.2g ③ 10.6g ④ 1.9g	三温糖 花麩	厚揚げ ツナ缶 わかめ かつお節	しいたけ 玉葱 人参 れんこん グリーンピース 大根 きゅうり ねぎ	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★フレンチ トースト	塩焼きそば	牛乳 ビスケット 麦茶★フレンチ トースト
土	5 19	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	<p style="text-align: center;">★今月のクッキングは「カルシウムトースト」を作ります (以上児さんのみ)</p> <p style="text-align: center;">梅組 (9日) 桃A組・桃B組 (23日)</p> <p style="text-align: center;">🍷マスク、エプロン、三角巾を忘れずに持たせてください🍷</p>							牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー

・都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★6月使用の旬の食材…きゅうり・トマト・レタス・ピーマン・ヤングコーン・オクラ

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、身体を冷やし消化を助けるものがあります

