



令和3年度6月 給食献立表



☆…今月の郷土料理
両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	15	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん プルコギ さつまいものレモン煮 たまごスープ オレンジ	牛乳 せんべい あじさいゼリー	米 押麦 ごま油 砂糖 さつまいも せんべい	豚もも肉 たまご 牛乳 カルピス	にんにく 生姜 にんじん いら 玉葱 りんご レモン オレンジ ぶどうジュース	551kcal	17.9g	7.7g	1.7g
2	16	水	牛乳 リッツ ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目豆 みそ汁(小松菜) メロン	牛乳 黒糖くすもち(きな粉)	米 マヨドレ 砂糖 麩 黒糖 片栗粉	鮭 味噌 大豆 牛乳 きな粉	玉葱 コーンクリーム にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 小松菜 メロン	502kcal	22.3g	10.4g	1.0g
3	17	木	牛乳 おかかせんべい ミルクパン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 枝豆とチーズの混ぜごはん	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 米	ハム たまご 牛乳 チーズ じゃこ	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん かぶ えのきたけ パナナ 枝豆	511kcal	19.1g	15.8g	2.3g
4	18	金	牛乳 クラッカー わかめごはん 揚げ高野豆腐のあんかけ 甘酢きゅうり みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 焼きビーフン	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン ごま油	炊き込みわかめ 高野豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	たけのこ にんじん 絹さや きゅうり 大根 葉ねぎ オレンジ キャベツ いら	527kcal	17.7g	16.0g	2.1g
5	19	土	牛乳 リッツ 五目うどん キャベツのゆかり和え パナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	うどん 砂糖 米 ごま	鶏もも肉 牛乳	大根 にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ パナナ 塩昆布	464kcal	15.9g	6.2g	2.3g
7	21	月	牛乳 ビスケット ごはん 油淋鶏 白菜のおかか和え 大根スープ オレンジ	牛乳 ヨーグルトボムボム	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 小麦粉 バター	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 にんじん 白菜 大根 オレンジ りんご	519kcal	19.7g	6.2g	2.3g
8	22	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん かじきのトマトソースかけ グリーンサラダ コンソメスープ メロン	牛乳 揚げパン(シュガー)	米 押麦 小麦粉 オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも ミルクパン	めかじき ウインナー 牛乳	玉葱 にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり フロッキー にんじん メロン	514kcal	19.3g	14.8g	2.1g
9	23	水	牛乳 リッツ ごはん 松風焼き ピーマンとじゃこ炒め みそ汁(わかめ) パナナ	牛乳 バリバリピザ	米 パン粉 砂糖 油 ごま ごま油 麩 ぎょうざの皮	鶏ひき肉 味噌 じゃこ わかめ 味噌 牛乳	生姜 ねぎ 青ピーマン にんじん パナナ コーン	581kcal	24.1g	16.6g	1.9g
10	24	木	牛乳 おかかせんべい こまつなクリームパスタ きのこスープ アップルドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 納豆チャーハン	スパゲティ 油 砂糖 米 押麦 ごま油	ツナ 牛乳 粉チーズ 鶏ひき肉 納豆	小松菜 玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご しめじ えのき 葉ねぎ オレンジ ねぎ	588kcal	22.8g	18.8g	2.3g
11	25	金	牛乳 クラッカー ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐) パナナ	牛乳 さつまいもようかん	米 油 片栗粉 さつまいも 砂糖	豚もも肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 もやし にんじん 焼きのり パナナ	556kcal	20.4g	13.5g	1.0g
12	26	土	牛乳 リッツ 鶏ごぼう丼 きゅうりとじゃこ和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 食パン バター	鶏もも肉 じゃこ 味噌 牛乳 きな粉	にんじん ごぼう きゅうり 玉葱	445kcal	19.1g	10.7g	1.6g
14	28	月	牛乳 ビスケット ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのごま酢和え みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	牛乳 パナナブレッド	米 塩こうじ ごま バター 小麦粉	鶏もも肉 味噌 牛乳 たまご	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ 葉ねぎ オレンジ パナナ	536kcal	19.8g	16.4g	1.6g
29	火	牛乳 かぼちゃせんべい ☆長崎ちゃんぽん くす玉蒸し 即席漬け パナナ	牛乳 ゆかりごはん 大豆の甘辛揚げ	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 もち米 ごま 米	かまぼこ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 大豆 じゃこ	生姜 キャベツ にんじん もやし コーン きくらげ 玉葱 干し椎茸 きゅうり 大根 大豆	560kcal	20.8g	14.2g	2.3g	
30	水	牛乳 リッツ ごはん あじフライ ひじきの五目煮 みそ汁(なめこ) オレンジ	牛乳 なかよしサンド	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン バター	油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	ひじき にんじん ごぼう いんげん なめこ ねぎ オレンジ イチゴジャム	560kcal	23.8g	13.3g	1.8g	

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロンを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。