

令和3年 6月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日曜	献立名	使用食材名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
1	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・火	八宝菜風	・豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉	おかし	いもようかん
15	菜風和え	・卵、きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	くだもの	くだもの
2	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・水	すき焼き風煮	・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、はくさい、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	おかし	おからクッキー
16	キャベツのツナ和え	・キャベツ、人参、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	くだもの	くだもの
3	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・木	つくね団子 (0・1歳は鶏肉のほぐし煮)	・鶏ミンチ、生椎茸、玉ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉、油	おかし	うどんみたらし
	ブロッコリーのおかか和え	・ブロッコリー、人参、コーン、かつお節、しょうゆ(薄)、上白糖		くだもの
	わかめスープ	・わかめ、人参、しょうゆ(薄)、玉ねぎ、えのき茸、鶏がらスープ、塩、こしょう、水		
4	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・	ひじきと大豆の炒め煮	・ひじき、だいず、鶏肉、れんこん、油あげ、人参、平天、三度豆、油、上白糖、酒、みりん、しょうゆ(濃)、出し汁	揚げパン	ジャムロールサンド
17	木	さつま汁		くだもの
		・豚肉、木綿豆腐、だいこん、さつまいも、ごぼう、人参、青ネギ、油、出し汁、みそ		
5	和風スパゲティ	・スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、えのき茸、油、こしょう、しょうゆ(濃)、きざみのり	牛乳	牛乳
・土	(0歳はぞうすい)		スナックパン	スナックパン
	くだもの			
7	食パン(0歳はごはん)	・食パン	スキムミルク	スキムミルク
・月	コーンと野菜のクリーム煮	・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、クリームコーン、グリーンピース、油、塩、こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水	きなこペンネ	きなこペンネ
21	アスパラサラダ	・アスパラガス、トマト、きゅうり、酢、油、上白糖、塩、こしょう		くだもの
8	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・火	炒めビーフン	・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩、こしょう	おかし	クレープ
22	たまごスープ	・鶏肉、卵、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう	くだもの	くだもの
9	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・水	鯖のあんかけ(0・1歳は煮魚)	・さば、片栗粉、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、酒、みりん、しょうが、片栗粉	フルーツゼリー	フルーツゼリー
23	磯辺和え	・こまつな、もやし、もみのり、しょうゆ(薄)、上白糖		
	みそ汁	・じゃがいも、だいこん、青ネギ、出し汁、みそ		
10	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・木	新じゃがと玉ねぎの煮物	・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	おかし	ホットケーキ
	おひたし	・こまつな、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	くだもの	くだもの
11	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・金	夏野菜カレー	・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、なす、セロリ、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールウ、しょうゆ(濃)、水	ゆでとうもろこし	あべかわ風(0歳)
25	海藻サラダ	・わかめ、キャベツ、しらす干し、ゴマドレッシング		ゆでとうもろこし(1歳)
	わかめうどん	・うどん、鶏肉、わかめ、かまぼこ、人参、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳	くだもの
12	(0歳は煮込みうどん)		スナックパン	スナックパン
	くだもの			
14	パン(0歳はごはん)	・パン	スキムミルク	スキムミルク
・月	洋風含め煮	・鶏肉、ベーコン、むきえび、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、水	チヂミ焼き	チヂミ焼き
28	スパゲティサラダ	・スパゲティ、ローズハム、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料		くだもの
	牛乳			
18	ひじきご飯	・米、水、塩、しょうゆ(薄)、酒、ひじき、鶏肉、人参、油あげ、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(薄)、グリーンピース	牛乳	牛乳
・金	白身魚の天ぷら(0・1歳は煮魚)	・たら、塩、小麦粉、水、油	おかし	バナナ蒸しパン
	かつお和え	・チンゲンサイ、キャベツ、人参、糸かつお、しょうゆ(薄)、上白糖		くだもの
	みそ汁	・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ		
19	スパゲティミートソース	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳	牛乳
・土	(0歳はぞうすい)		スナックパン	スナックパン
	くだもの			
24	おべんとう	・おべんとう	牛乳	牛乳
・木			おかし	ホットケーキ
			くだもの	くだもの
26	かやくうどん	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳	牛乳
・土	(0歳は煮込みうどん)		スナックパン	スナックパン
	くだもの			
29	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・火	おからの炒め煮	・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん	おかし	キャロットゼリー
	けんちん汁	・鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、さといも(冷凍)、だいこん、人参、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、しょうゆ(薄)	くだもの	くだもの
30	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・水	麻婆豆腐	・豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	わらびもち	わらびもち
	パンサンズ	・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1~2歳)	591	20.9	18.8	343	2	229	0.29	0.46	43	3.9	1.5
以上児(3~5歳)	620	21.5	19.3	284	2.4	242	0.31	0.41	50	4.7	1.8