

6月給食献立表

上鳥羽保育園
2024年6月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 土	親子うどん パイン	★うどん(ゆで)	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★焼き抜きかまぼこ★たまご★牛乳	にんじん/ほうれんそう/青ねぎ/パイン アップル(缶詰)	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 500 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
3 17 月	ごはん 柳川風煮 味噌汁	ごはん/三温糖/じゃがいも★無塩バター	★和牛モモ(赤肉)★たまご★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳	玉葱/ごぼう/にんじん/切りみつば/なめこ/青ねぎ/とうもろこし(冷凍)	牛乳 コーンバター ☆	1食分 - 462 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.2 g
4 18 火	ごはん 鶏肉と野菜のカレー炒め スープ	ごはん★薄力粉/上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★ベーコン★牛乳★調製豆乳★たまご	玉葱/キャベツ/にんじん/りよくとうもやし/ぶなしめじ/青ピーマン/えのきたけ/チンゲンツァイ	牛乳 蒸しパン	1食分 - 510 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 水	ごはん 鯉のパン粉焼き 小松菜のごま和え 味噌汁	ごはん★薄力粉★パン粉(乾燥)★ごま(いり)上白糖★プレミックス粉(ホットケーキ用)★有塩バター	まがれい/しらす干し(微乾燥品)★油揚げ★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳	パセリ/こまつな/にんじん/りよくとうもやし/青ねぎ/玉葱★バナナ	牛乳 ココアとバナナのスコーン ☆	1食分 - 530 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 木	じゃごごはん 手羽元の甘辛煮 すまし汁	ごはん/三温糖/上白糖	しらす干し(微乾燥品)★鶏若鶏肉手羽(皮付)★うずら卵(水煮缶詰)★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)★牛乳★たまご	にんじん/ブロッコリー/キャベツ/玉葱	プリン ☆	1食分 - 521 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
7 21 金	食パン ジャーマンポテト アスパラサラダ スープ	★食パン(市販品) / じゃがいも★マヨネーズ(全卵型)	★ウィンナー★ベーコン★牛乳	玉葱/にんじん/パセリ/アスパラガス/キャベツ/えのきたけ/チンゲンツァイ/りよくとうもやし	牛乳 バナナ	1食分 - 482 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g
8 22 土	みそラーメン ゆでたまご	★中華めん(ゆで) / 上白糖★薄力粉★無塩バター	★豚モモ(赤肉)★米みそ(赤色辛みそ)★米みそ(淡色辛みそ)★たまご★牛乳★調製豆乳	★だいずもやし/にんじん/玉葱/青ねぎ/にら	牛乳 マフィン	1食分 - 500 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g
10 月	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 スープ	ごはん/じゃがいも / 三温糖★マカロニ / 上白糖	★厚揚げ★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★牛乳★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/グリーンピース(冷凍)/りよくとうもやし/チンゲンツァイ	牛乳 きなごマカロニ ☆	1食分 - 551 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.1 g
11 25 火	ごはん 豚肉とブロッコリーの中華炒め 味噌汁	ごはん/じゃがいも / かつくり粉★白ごま(いり) / 三温糖	★豚モモ(赤肉)★油揚げ★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳/干ひじき(ステンレ釜、乾)	ブロッコリー/にんじん/玉葱/こまつな	牛乳 ひじきのおにぎり ☆	1食分 - 556 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g
12 26 水	ごはん ししゃものみりん焼き ちんげん菜のおかか和え 味噌汁	ごはん/上白糖★白ごま(いり) / ★食パン(市販品) / 黒砂糖 / ★無塩バター	ししゃも(生干し) / かつお加工品(かつお節) / ★絹ごし豆腐★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳	チンゲンツァイ/にんじん/りよくとうもやし/青ねぎ/玉葱	牛乳 黒糖ラスク ☆	1食分 - 481 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 木	ガバオライス もやしのナムル スープ	ごはん/上白糖★ごま(いり) / かつくり粉★薄力粉	★豚ひき肉★牛ひき肉★ロースハム★牛乳/ゆで小豆缶詰	にんじん/玉葱/青ピーマン/りよくとうもやし/きゅうり/こまつな	牛乳 水無月 ☆	1食分 - 554 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.4 g
14 28 金	フランスパン 豚とキャベツのごま味噌スープ マカロニサラダ	フランスパン/じゃがいも★白ごま(いり) / ★マカロニ★マヨネーズ(全卵型)	★豚モモ(赤肉)★木綿豆腐★米みそ(淡色辛みそ)★ロースハム★牛乳	にんじん/えのきたけ/キャベツ/玉葱/ねぎ/きゅうり	牛乳 せんべい	1食分 - 532 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)