



6月 献立表



★今月のおたんじょう会★
6月22日(火)

<旬の食材>
いんげん、とうがん、きゅうり、枝豆
アスパラ、なす、新ごぼう、アジ



令和3年度
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (1~2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		補食
				血や肉をつくるもの	熱ゆかになるもの	体の調子をよくするもの	乳児	幼児	
1 15 火	牛乳 たべっこBABY	肉うどん、バナナ ちくわの磯辺揚げ、蒸し南瓜	中華風ごはん 麦茶	豚肉、ちくわ、鶏肉	うどん、砂糖、小麦粉、サラダ油 米、ごま油	玉葱、大根、人参、長葱、ほうれん草 青のり、南瓜、バナナ、枝豆	E 469 kcal	E 525 kcal	おかかおにぎり
							P 18.1 g	P 19.8 g	
							F 12.4 g	F 11.9 g	
2 16 水	牛乳 クラッカー	御飯、味噌汁、りんご あじの生姜焼き、(付)アスパラ、黄パプリカ 五目煮	米粉バナナケーキ 牛乳	味噌、あじ、高野豆腐 油揚げ、さつま揚げ、牛乳	米、砂糖、米粉、サラダ油、片栗粉	なす、万能ねぎ、アスパラ 黄パプリカ、人参、大根、蓮根 いんげん、りんご、バナナ	E 508 kcal	E 560 kcal	ツナおにぎり
							P 19.6 g	P 22.7 g	
							F 13.5 g	F 13.6 g	
3 17 木	牛乳 重たべよ	御飯、すまし汁、オレンジ みそ照り焼きチキン、白菜の納豆和え	ビーフソテー 牛乳	鶏肉、味噌、納豆 ツナ水煮缶、牛乳	米、麩、砂糖、ビーフン、サラダ油	青梗菜、えのき、白菜、人参、コーン のり、オレンジ、玉葱、ピーマン、椎茸	E 426 kcal	E 475 kcal	青菜おにぎり
							P 18.4 g	P 21 g	
							F 12.8 g	F 12.7 g	
4 18 金	牛乳 きなこ餅煎餅	御飯、味噌汁、バナナ 鮭フライ、ひじきサラダ	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌、鮭、大豆 ヨーグルト、スキムミルク	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、砂糖 ウエハース	キャベツ、小松菜、ひじき、胡瓜 人参、コーン、バナナ、黄桃缶	E 464 kcal	E 510 kcal	そぼろおにぎり
							P 20.0 g	P 22.5 g	
							F 12.7 g	F 12 g	
5 19 土	牛乳 味しらべ	鶏ごぼうピラフ、味噌汁 さつま芋とちくわの煮物、バナナ	チヂミ 牛乳	鶏肉、味噌、ちくわ スキムミルク、豚挽肉、牛乳	米、バター、さつま芋、砂糖 小麦粉、片栗粉、マヨドレ、ごま油	ごぼう、玉葱、人参、小松菜、もやし グリーンピース、バナナ、にら	E 519 kcal	E 21.8 g	/
							P 19.9 g	P 12.5 g	
							F 13.2 g	F 1.9 g	
7 21 月	牛乳 アンパンマン煎餅	御飯、味噌汁、オレンジ 鶏肉のねぎ塩焼き、じゃがいもソテー	黒糖蒸しパン 牛乳	味噌、油揚げ、鶏肉 牛乳	米、ごま油、じゃが芋、サラダ油 ホットケーキMIX、黒糖	しめじ、大根、長葱、人参、玉葱 青梗菜、オレンジ	E 471 kcal	E 522 kcal	しらすおにぎり
							P 18.2 g	P 19.8 g	
							F 14.1 g	F 14.2 g	
8 火	牛乳 たべっこBABY	無水仕立ての手作りキーマカレー 野菜スープ、コールスローサラダ ストロベリーヨーグルト	きなこトースト 牛乳	豚挽肉、大豆、ヨーグルト スキムミルク、きな粉、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、カレー粉 バター、砂糖、マヨドレ、醤油 食パン	玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草 大根、キャベツ、胡瓜、黄パプリカ	E 555 kcal	E 640 kcal	おかかおにぎり
							P 23.1 g	P 26.3 g	
							F 19.7 g	F 21.2 g	
9 23 水	牛乳 クラッカー	御飯、すまし汁、りんご 豚肉となすのみそ炒め、大根のそぼろあんかけ	手作りクッキー 牛乳	豚肉、味噌、鶏挽肉 スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 小麦粉、バター	椎茸、白菜、玉葱、なす、ピーマン 大根、人参、グリーンピース、りんご	E 513 kcal	E 572 kcal	ツナおにぎり
							P 20.6 g	P 23.2 g	
							F 19.6 g	F 19.9 g	
10 24 木	牛乳 重たべよ	食パン、チキンのトマトシチュー ブロッコリーソテー、バナナ	ひじきチーズ御飯 麦茶	鶏肉、牛乳、チーズ	食パン、じゃが芋、サラダ油、小麦粉 バター、砂糖、米、ごま	人参、玉葱、トマト缶、ブロッコリー キャベツ、黄パプリカ、ひじき、バナナ	E 511 kcal	E 580 kcal	青菜おにぎり
							P 17.8 g	P 19.5 g	
							F 16.5 g	F 17.3 g	
11 金	牛乳 きなこ餅煎餅	ゆかりごはん、みそ汁 鶏肉の唐揚げ、茹でブロッコリー ポテトサラダ、オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉、豆腐、味噌 牛乳、スキムミルク、砂糖	米、マヨドレ、サラダ油 じゃがいも、ホットケーキMIX バター	ゆかり、まいだけ、万能ねぎ 生姜、にんにく、ブロッコリー 胡瓜、人参、オレンジ	E 456 kcal	E 500 kcal	そぼろおにぎり
							P 23.5 g	P 26.6 g	
							F 12.0 g	F 11.3 g	
12 26 土	牛乳 味しらべ	中華丼、わかめスープ チャプチェ、りんご	豆乳プリン 牛乳	豚肉、豚挽肉 豆乳、牛乳	米、ごま油、片栗粉 春雨、砂糖、ごま、醤油	白菜、筍、人参、椎茸、絹さや、わかめ 長葱、玉葱、ピーマン、りんご、寒天	E 450 kcal	E 505 kcal	/
							P 18.5 g	P 20.9 g	
							F 13.9 g	F 13.9 g	
14 28 月	牛乳 アンパンマン煎餅	御飯、味噌汁、りんご さばの竜田焼き、(付)トマト 冬瓜の煮物	マシュマロおこし 牛乳	サバ、油揚げ、味噌、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、マシュマロ コーンフレーク、バター、砂糖	キャベツ、小松菜、生姜、トマト 冬瓜、人参、絹さや、りんご	E 507 kcal	E 578 kcal	しらすおにぎり
							P 17 g	P 18.8 g	
							F 19.6 g	F 21.4 g	
25 水	牛乳 クラッカー	御飯、味噌汁、オレンジ 赤魚のみりん漬焼き、小松菜とささみのサラダ	キャロットケーキ 牛乳	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、味噌 牛乳、スキムミルク、砂糖	米、マヨドレ、ホットケーキMIX バター	舞茸、万能ねぎ、小松菜、 もやし、人参、オレンジ	E 456 kcal	E 500 kcal	そぼろおにぎり
							P 23.5 g	P 26.6 g	
							F 12.0 g	F 11.3 g	
29 火	牛乳 たべっこBABY	和風スパゲティ、具たくさん汁 さつま芋のレーズン煮、バナナ	ごはんのきなこ団子 牛乳	ベーコン、豆腐、豚肉 きなこ、牛乳	スパゲティ、サラダ油、バター さつま芋、砂糖、米	えのき、しめじ、ほうれん草、玉葱、のり 白菜、人参、レーズン、バナナ	E 549 kcal	E 621 kcal	おかかおにぎり
							P 19 g	P 20.4 g	
							F 14.5 g	F 14.5 g	
30 水	牛乳 クラッカー	御飯、味噌汁、オレンジ 焼肉風炒め、コーンとチーズのサラダ	じゃがまる 牛乳	油揚げ、味噌、豚肉、チーズ 花かつお、牛乳	米、サラダ油、マヨドレ じゃが芋、片栗粉	冬瓜、玉葱、ピーマン、赤パプリカ コーン、キャベツ、胡瓜、人参 オレンジ、青のり	E 507 kcal	E 558 kcal	ツナおにぎり
							P 20.0 g	P 21.0 g	
							F 20.1 g	F 21.3 g	
☆ 誕生 会 22 火	牛乳 たべっこBABY	かえるさん御飯、野菜スープ、オレンジ ポークチャップ、チーズポテトサラダ	あじさいゼリー せんべい 牛乳	ちくわ、なると、豚肉、チーズ 大豆、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、じゃが芋 マヨドレ、砂糖、せんべい	青のり、レーズン、ほうれん草 キャベツ、玉葱、舞茸、大豆 胡瓜、人参、オレンジ ぶどうジュース、りんごジュース、寒天	E 489 kcal	E 537 kcal	おかかおにぎり
							P 18.4 g	P 2.3 g	
							F 15.5 g	F 16.2 g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
 ※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。