



6月 献立表



★今月のおたんじょう会★
6月20日(月)

<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	幼児	補食			
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの						
1	15	水	牛乳 クラッカー	和風スパゲッティ、具だくさん汁 さつま芋のレーズン煮、バナナ	中華風ご飯 麦茶	中華風ご飯 麦茶	ベーコン、木綿豆腐、鶏肉	スパゲッティ、サラダ油、バター さつま芋、砂糖、米、ごま油	えのき、しめじ、ほうれん草、たまねぎ 海苔、白菜、人参、レーズン、バナナ、枝豆	E 549 kcal P 20.1 g F 12.2 g NaCl 1.3 g	E 552 kcal P 16.1 g F 10.4 g NaCl 1.5 g	ツナおにぎり 米、ツナ
2	16	木	牛乳 量たべよ	ご飯、味噌汁、アジの生姜焼、(付)アスパラ、黄パプリカ 大根のそぼろあんかけ、りんご	バナナスコーン 牛乳	バナナスコーン 牛乳	油揚げ、アジ、鶏挽肉 スキムミルク、牛乳	米、砂糖、片栗粉、バター ホットケーキMix	なす、青ネギ、生姜、アスパラ、黄パプリカ 大根、人参、グリーンピース、りんご、バナナ	E 529 kcal P 23.7 g F 15.5 g NaCl 1.5 g	E 579 kcal P 27.4 g F 14.9 g NaCl 1.6 g	ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳、バター
3	17	金	牛乳 味しらべ	ご飯、すまし汁、味噌照り焼きチキン 白菜の納豆和え、オレンジ	桃のフルーチェ カルシウムウエハース 麦茶	桃のフルーチェ カルシウムウエハース 麦茶	鶏肉、納豆、牛乳	米、小町麩、砂糖、フルーチェ カルシウムウエハース	チンゲン菜、えのき、にんにく、白菜、人参 海苔、コーン、オレンジ、白桃缶	E 462 kcal P 19.4 g F 14.9 g NaCl 1.3 g	E 488 kcal P 21.5 g F 13.7 g NaCl 1.5 g	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
4	18	土	牛乳 きな粉餅煎餅	中華丼、わかめスープ チャフチェ、りんご	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鶏肉、豚挽き肉、牛乳	米、ごま油、片栗粉、春雨、砂糖 いりごま、食パン	白菜、筍、人参、椎茸、絹さや、生姜 わかめ、長ねぎ、たまねぎ、ピーマン にんにく、りんご、苺ジャム	E 441 kcal P 17.5 g F 13.2 g NaCl 1.4 g	E 485 kcal P 19.4 g F 12.1 g NaCl 1.6 g	ジャムサンド
6	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、味噌汁、鶏肉のねぎ塩焼き じゃがいもソテー、オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	油揚げ、鶏肉、牛乳	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、黒砂糖	チンゲン菜、長ねぎ、人参、たまねぎ グリーンピース、オレンジ	E 411 kcal P 21 g F 16.7 g NaCl 1.3 g	E 495 kcal P 23.2 g F 17.1 g NaCl 1.5 g	食パン イチゴジャム	
7	21	火	牛乳 マンナウエハース	ご飯、野菜スープ、麻婆豆腐 小松菜とささみのサラダ、りんご	きな粉トースト 牛乳	きな粉トースト 牛乳	木綿豆腐、豚挽き肉、ささみ きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、マヨドレ 片栗粉、食パン、バター	わかめ、大根、たまねぎ、人参、椎茸 長ねぎ、にら、生姜、にんにく、小松菜 もやし、りんご	E 519 kcal P 21 g F 19.3 g NaCl 1.4 g	E 568 kcal P 23.5 g F 18.9 g NaCl 1.7 g	おかかおにぎり 米、かつお節
8	22	水	牛乳 クラッカー	ご飯、味噌汁、焼肉風炒め コーンとチーズのサラダ、バナナ	手作りクッキー (8日シューンバリー入り) 牛乳	手作りクッキー (8日シューンバリー入り) 牛乳	豚肉、油揚げ、チーズ スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、マヨドレ、バター ベーキングパウダー、小麦粉、砂糖	冬瓜、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ にんにく、コーン、キャベツ、胡瓜 人参、バナナ	E 578 kcal P 20.1 g F 24.3 g NaCl 1.5 g	E 633 kcal P 21.4 g F 25.7 g NaCl 1.7 g	ツナおにぎり 米、ツナ
9	23	木	牛乳 量たべよ	ご飯、味噌汁、鮭フライ ひじきサラダ、ストロベリーヨーグルト	青のり麩ラスク 牛乳	青のり麩ラスク 牛乳	鮭フライ、大豆、ヨーグルト スキムミルク、粉チーズ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、小町麩 バター、いりごま	キャベツ、小松菜、ひじき、胡瓜、人参 コーン、苺ジャム、青のり	E 545 kcal P 23.5 g F 19.9 g NaCl 1.5 g	E 586 kcal P 26.2 g F 19.6 g NaCl 1.7 g	ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳、バター
10	24	金	牛乳 味しらべ	カレーライス、コールスローサラダ オレンジ	黒ごまプリン 牛乳	黒ごまプリン 牛乳	豚肉、豆乳、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、マヨドレ、すりごま、砂糖	たまねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 トマト缶、人参、ケチャップ、キャベツ きゅうり、パプリカ、オレンジ、粉寒天	E 540 kcal P 17.3 g F 19.4 g NaCl 1.2 g	E 578 kcal P 18.5 g F 19.6 g NaCl 1.3 g	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
11	25	土	牛乳 きな粉餅煎餅	鶏ごぼうピラフ、味噌汁 さつま芋とちくわの煮物、バナナ	焼きそば 牛乳	焼きそば 牛乳	鶏肉、ちくわ、牛乳	米、さつま芋、バター、砂糖 中華麺、サラダ油	ごぼう、たまねぎ、人参、小松菜、もやし グリーンピース、バナナ、にら	E 515 kcal P 18.9 g F 13.1 g NaCl 1.9 g	E 551 kcal P 20.1 g F 11.4 g NaCl 2.2 g	ジャムサンド
13	27	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 冬瓜の煮物、りんご	わらび餅 牛乳	わらび餅 牛乳	さば、油揚げ、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉	キャベツ、小松菜、冬瓜、人参、 絹さや、りんご	E 463 kcal P 21.3 g F 13.6 g NaCl 1.4 g	E 492 kcal P 23.2 g F 12.6 g NaCl 1.6 g	おかかおにぎり 食パン イチゴジャム
14	28	火	牛乳 マンナウエハース	ご飯、すまし汁、豚肉となすの味噌炒め 五目煮、オレンジ	じゃが芋のボンテージョ 麦茶	じゃが芋のボンテージョ 麦茶	豚肉、高野豆腐、さつま揚げ 牛乳、粉チーズ	米、サラダ油、砂糖、じゃが芋、片栗粉	椎茸、白菜、たまねぎ、なす、ピーマン 人参、大根、れんこん、インゲン、オレンジ	E 510 kcal P 17.7 g F 17.3 g NaCl 1.8 g	E 564 kcal P 19.1 g F 17.4 g NaCl 2.1 g	ツナおにぎり 米、ツナ
29	水	牛乳 クラッカー	食パン、チキンのトマトシチュー フロッキーソテー、りんご	ひじきチーズご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、チーズ	鶏肉、牛乳、チーズ	食パン、じゃが芋、サラダ油、小麦粉 バター、米、すりごま	人参、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ フロッキー、キャベツ、黄パプリカ りんご、ひじき	E 512 kcal P 19.4 g F 15.8 g NaCl 1.6 g	E 546 kcal P 21.3 g F 15 g NaCl 2 g	ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳、バター	
30	木	牛乳 量たべよ	肉うどん、ちくわの磯辺揚げ 蒸し南瓜、バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉、ちくわ、牛乳	豚肉、ちくわ、牛乳	うどん、小麦粉、サラダ油 ホットケーキMix、黒砂糖	たまねぎ、大根、人参、長ねぎ、ほうれん草 青のり、南瓜、バナナ	E 482 kcal P 18.5 g F 15.6 g NaCl 1.4 g	E 512 kcal P 20 g F 15.6 g NaCl 1.6 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム	
お誕生日	20	月	牛乳 アンパンマン煎餅	かえるさんご飯、野菜スープ、ホークチャップ マカロニチーズサラダ、オレンジ	あじさいゼリー 牛乳	あじさいゼリー 牛乳	ちくわ、なると、豚肉、大豆 チーズ、豆乳、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、マカロニ マヨドレ、砂糖	青のり、レーズン、ケチャップ、フロッキー コーン、たまねぎ、まいたけ、人参、胡瓜、春 オレシ、グレープジュース、リンゴジュース	E 482 kcal P 18.5 g F 15.6 g NaCl 1.4 g	E 512 kcal P 20 g F 15.6 g NaCl 1.6 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム

※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、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。