



6月の献立表

2021年 6月

(三才未満児)

つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	かや体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	14 28	カレーライス キャベツとわかめのしらす和え 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ホットケーキ	豚肉 しらす 牛乳 牛乳	玉葱 人参 ビーマン キャベツ わかめ 甘夏	米 じゃがいも バター おかし ホットケーキミックス	カレーパウダー 塩 しょうゆ	エネルギー 482kcal たんぱく質 21.4g
火	1 15 29	ごはん じゃがいものみそ汁 魚のカレー照り焼き トマトときゅうりのサラダ メロン ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	魚 牛乳 牛乳	玉ねぎ 小松菜 トマト きゅうり メロン	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 油 おかし	煮干し みそ しょうゆ カレー粉 酢 塩 塩	540kcal 21.5g
水	2 16 30	ごはん なめこのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 ころもきゅうり すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 いももち	豆腐 豚肉 牛乳	なめこ 長ねぎ 筍 人参 ビーマン きゅうり すいか のり	米 じゃがいも 油 砂糖 おかし じゃがいも 油 砂糖	煮干し みそ しょうゆ 塩 しょうゆ	623kcal 22.1g
木	3 17	ミートスパゲティー 豆腐のスープ トマトときゅうりのサラダ メロン ⑨牛乳 おかし ③麦茶 中華おこわ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 鶏もも肉	なす トマト 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ しめじ わかめ きゅうり トマト メロン 筍 人参	油 スパゲティー おかし もち米 油 砂糖	ケチャップソース 塩 煮干し しょうゆ 塩 酢 しょうゆ	575kcal 21.5g
金	4 18	チャーハン わかめスープ ポテトサラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン しいたけ 長ねぎ わかめ 人参 きゅうり りんご	油 米 じゃがいも おかし おかし	塩 しょうゆ コンソメ 塩 塩 マヨネーズ	588kcal 21.3g
土	5 19	ひやむぎ ころもきゅうり 果物 ⑨牛乳 おかし おやつ おかし 麦茶	鶏肉	たまねぎ 干しいたけ 人参 ほうれん草 きゅうり 果物	ひやむぎ おかし	煮干し しょうゆ 塩	354cal 12.6g
月	7 21	ごはん キャベツのみそ汁 ごぼうと豚肉の炒め煮 モロッコインゲンの鰹節和え 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 もちもちチーズパン	油揚げ 豚肉 牛乳 牛乳 チーズ	キャベツ わかめ ごぼう 人参 モロッコインゲン 甘夏	米 砂糖 油 おかし 白玉粉 ごま	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ 鰹節	539kcal 23.9g
火	8 22	ごはん かぼちゃのみそ汁 魚のフライ 春雨サラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	油揚げ 魚 牛乳 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり りんご	米 かぼちゃ パン粉 薄力粉 砂糖 春雨 おかし おかし	みそ 煮干し 塩 ケチャップソース しょうゆ 酢	582kcal 21.1g
水	9 23	ごはん さやえんどうのみそ汁 松風焼き キャベツのサラダ すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 とうもろこし	油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ わかめ さやえんどう 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 すいか	米 パン粉 砂糖 おかし とうもろこし	煮干し みそ みそ 塩 マヨドレ	497kcal 21.9g
木	10 24	ごはん ふのみそ汁 豆腐の中華煮 粉ふきいも トマト すいか ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ドーナツ	豆腐 豚肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ 小松菜 わかめ 人参 チンゲン菜 干しいたけ 筍 トマト すいか	米 ふ ごま油 片栗粉 じゃがいも おかし ホットケーキミックス 油	煮干し みそ 塩 コンソメ 塩	575kcal 21.7g
金	11 25	パン 人参のポタージュ 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	牛乳 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ 人参 玉ねぎ レタス きゅうり りんご みかん缶 りんご	砂糖 砂糖 油 おかし 米	コンソメ 塩 塩 ケチャップソース 塩 酢 ゆかり	576kcal 28.3g
土	12 26	チキンライス トマトときゅうりのサラダ 野菜スープ 果物 ⑨牛乳 おかし おやつ 麦茶 おかし	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト きゅうり 玉ねぎ しいたけ 人参 キャベツ	米 油 おかし おかし	塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ	412kcal 11.2g