

6月予定および献立表

2024年5月20日

立売堀敬愛保育園

日曜日	行事	献立	コメント	残食
1 土		カレーピラフ グリーンサラダ 中華スープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、レーズン、サラダ油、コンソメ、塩、カレー粉 ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、サラダ油、塩、醤油 玉葱、わかめ、青ねぎ、鶏がら、酒、醤油、塩	★●どら焼き ●牛乳 HM、三温糖、スキムミルク、 牛乳、鶏卵、こしあん、上白糖
2 日				
3 月		ビビンバ 蒸ししゅうまい サンラータン	牛肉、人参、もやし、ほうれん草、サラダ油、醤油、三温糖、にんにく、胡麻油、ごま 豆腐しゅうまい 豚肉、チンゲン菜、人参、筍、干椎茸、春雨、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	●カレーチーストースト ●牛乳 食パン、カレー粉、マヨドレ、 上白糖、パルメザンチーズ、 パセリ
4 火		ひじきご飯/鯖の塩焼き ★高野豆腐の卵とじ みそ汁	鶏肉、ひじき、人参、油揚げ、酒、醤油/鯖、塩、サラダ油 高野豆腐、人参、鶏卵、三つ葉、みりん、三温糖、醤油、酒 キャベツ、もやし、小松菜、味噌	フライドポテト ●牛乳 フライドポテト、サラダ油、 塩、青のり
5 水		肉じゃが 切り干し大根の梅肉和え みそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、干椎茸、いんげん、みりん、酒、三温糖、醤油、サラダ油 ツナ、切り干し大根、人参、もやし、三温糖、醤油、酒、梅肉 油揚げ、ほうれん草、青ねぎ、味噌	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳 HM、スキムミルク、BP、 ヨーグルト、レーズン、上白糖、 サラダ油
6 木	体育あそび シーツ交換 (ひよこ うさぎ くま)	鶏肉のレモンソース/添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、醤油、上白糖、レモン果汁、酢/ほうれん草、コーン、サラダ油、塩 大豆、キャベツ、胡瓜、人参、酢、塩、醤油、三温糖 豆腐、玉葱、青ねぎ、味噌	●スイートパンブキン ●牛乳 南瓜、牛乳、有塩バター、 上白糖、シナモン、ごま
7 金	E~たいむ 習字(きりん) シーツ交換 (りす いぬ)	豚肉とキャベツの味噌炒め パンサンスウ ★コーンと卵のスープ	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、サラダ油、味噌、三温糖、酒 胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温糖、醤油、胡麻油 クリームコーン、鶏卵、青ねぎ、酒、鶏がら、醤油、塩、片栗粉	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳 寒天、三温糖、オレンジジュース、 林檎ジュース、フルーツカクテル缶
8 土	保育参観	焼きそばスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ/ゼリー	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、もやし、竹輪、焼きそばソース、サラダ油 キャベツ、胡瓜、レーズン、人参、米酢、サラダ油、醤油、塩 玉葱、しめじ、コンソメ、塩、パセリ/ミニゼリー	★●ドーナツ ●牛乳
9 日				
10 月		鶏肉のマーメイド焼き/添野菜 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、マーメイドジャム、醤油/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨドレ、塩 茄子、油揚げ、小松菜、味噌	★●フレンチトースト ●牛乳 食パン、鶏卵、スキムミルク、 牛乳、三温糖、有塩バター
11 火		ミートスパゲティ コーンサラダ フルーツ	スパゲティ、豚肉、牛肉、玉葱、人参、ピーマン、カットマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、サラダ油、上新粉、塩、パセリ、にんにく コーン、ブロッコリー、人参、胡瓜、キャベツ、酢、塩、醤油、サラダ油 黄桃缶	かやくご飯 ●牛乳 鶏肉、しめじ、干椎茸、人参、 牛蒡、酒、みりん、醤油
12 水	敬愛動物園 (りす くま)	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁/フルーツ	鮭、胡瓜、大葉、ごま、鰯糸卵、海苔、酢、三温糖、塩、みりん さつま揚げ、白滝、人参、干椎茸、じゃが芋、いんげん、みりん、三温糖、醤油 蒲鉾、えのき、三つ葉、酒、醤油、塩/オレンジ	豆腐ドーナツ ●牛乳 豆腐、HM、豆乳、きな粉、 三温糖、サラダ油
13 木	体育遊び	鯛の野菜あんかけ 磯和え みそ汁	鯛、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、もやし、鶏がら、醤油、酒 キャベツ、ほうれん草、人参、海苔、醤油、みりん、三温糖 じゃが芋、玉葱、青ねぎ、味噌	●シリアルクッキー ●牛乳 HM、無塩バター、上白糖、 牛乳、コーンフレーク、ココア
14 金	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮 酢の物 みそ汁	豚肉、白滝、牛蒡、人参、玉葱、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 大根、じゃこ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 南瓜、厚揚げ、しめじ、青ねぎ、味噌	★お好み焼き ●牛乳 お好み焼き粉、豚肉、キャベツ、 長芋、鶏卵、竹輪、BP、青ねぎ、 あおのり、かつお節、 お好み焼きソース
15 土		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、小松菜、青ねぎ、サラダ油、塩、胡麻油、ごま、とりがら、生姜 カニカマ、もやし、胡瓜、人参、酢、醤油、胡麻油、塩、三温糖 えのき、豆腐、チンゲン菜、とりがら、酒、醤油、塩、胡麻油、ごま	五平餅 ●牛乳 サラダ油、味噌、上白糖、 みりん、ごま
16 日				
17 月	彩都敬愛幼稚 園 の園長先生と 体育遊び	鶏肉の甘辛げ/添野菜 白和え みそ汁	鶏肉、生姜、酒、片栗粉、サラダ油、三温糖、みりん、醤油、酒、にんにく、ごま/ブロッコリー、マヨドレ ほうれん草、白菜、人参、干椎茸、豆腐、三温糖、醤油、味噌、ごま、塩 キャベツ、里芋、人参、味噌	★●キャラットケーキ ●牛乳 人参、薄力粉、鶏卵、BP、 有塩バター、スキムミルク、 三温糖、牛乳

日曜日	行事	献立	コメント	残食
18 火		★豆腐の松風焼き/添野菜 ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁	鶏肉、豆腐、青ねぎ、玉葱、鶏卵、パン粉、三温糖、みりん、醤油、味噌、ごま/南瓜、みりん、三温糖、醤油 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん、胡麻油、醤油、三温糖、みりん 油揚げ、ほうれん草、青ねぎ、味噌	シナモン揚げパン ●牛乳 無塩NEGロール、シナモン、 サラダ油、グラニュー糖
19 水		★●鯖のムニエルタルソース じゃこサラダ きのこスープ	鯖、塩、薄力粉、有塩バター、レモン果汁、玉葱、うずら卵、パセリ、マヨドレ、酢、三温糖 じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油 しめじ、えのき、小松菜、玉葱、コンソメ、塩	おはぎ ●牛乳 もち米、こしあん、きな粉 三温糖、塩
20 木	体育あそび シーツ交換 (ひよこ うさぎ くま)	ハヤシライス カニカマサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、サラダ油、ルウ、トマトケチャップ、トマトピューレ カニカマ、キャベツ、胡瓜、人参、胡麻油、酢、醤油、塩 バナナ	●お麩ラスク ●牛乳 お麩、有塩バター、 グラニュー糖
21 金	E~たいむ 習字(きりん) シーツ交換 (りす いぬ)	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖、サラダ油 じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨドレ、塩 大根、油揚げ、青ねぎ、味噌	いなり寿司 ●牛乳 油揚げ、みりん、三温糖、 醤油、酢、塩、じゃこ、 ゆかり、ごま
22 土		チキンライス シーフードサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、コーン、いんげん、サラダ油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、塩、酒 えび、胡瓜、キャベツ、酢、サラダ油、塩、醤油 じゃが芋、しめじ、コンソメ、塩、ほうれん草	おからクッキー ●牛乳 HM、おから、上白糖、 サラダ油、豆乳
23 日				
24 月	体育遊び (6/27変更分)	●肉団子の野菜あんかけ ナムル サムゲタン風スープ	肉団子、人参、玉葱、ピーマン、三温糖、みりん、塩、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、胡麻油、醤油、三温糖、ごま 鶏肉、大根、干椎茸、白ねぎ、もち米、生姜、とりがら、塩	●マシュマロおこし ●牛乳 コーンフレーク、マシュマロ、 無塩バター
25 火	誕生会	ビーフカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、サラダ油、ルウ キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン、サラダ油、酢、塩、醤油 ヨーグルト、上白糖	★●バースデーケーキ ●牛乳 スポンジケーキ、豆乳ホイップ、 バナナ、ブルーベリー、上白糖、 ゼラチン、レモン果汁
26 水	じゃがいもほり (いぬ)	わかめご飯/鯖の西京焼き 厚揚げの煮物 ビーフンスープ	わかめ、酒、塩/鯖、味噌、三温糖、みりん、酒 厚揚げ、じゃが芋、人参、玉葱、いんげん、みりん、酒、三温糖、醤油、サラダ油 ビーフン、玉葱、干椎茸、チンゲン菜、鶏がら、醤油、酒、塩、胡麻油	★●アメリカンドッグ ●牛乳 HM、ボールウィナー、 豆乳、サラダ油
27 木	避難訓練	★●照り焼きハンバーグ/添野菜 ツナサラダ みそ汁	牛肉、豚肉、玉葱、牛乳、パン粉、鶏卵、塩、酒、三温糖、醤油、みりん/ミニトマト ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 厚揚げ、茄子、小松菜、味噌	●フルーツヨーグルト★●バウムクーヘン ヨーグルト、フルーツカクテル缶、 みかん缶、バナナ、三温糖
28 金	E~たいむ	★冷やしうどん 南瓜の天ぷら/竹輪の磯辺揚げ フルーツ/ゼリー	うどん、トマト、胡瓜、ツナ、鰯糸卵、みりん、酒、三温糖、醤油 南瓜、てんぷら粉、ごま、サラダ油/竹輪、てんぷら粉、あおのり、サラダ油 みかん缶/ミニゼリー	中華おこわ ●牛乳 もち米、豚肉、干椎茸、人参、 鶏がら、醤油、酒、生姜、 胡麻油
29 土		豚丼 お浸し みそ汁	豚肉、玉葱、白滝、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 小松菜、人参、白菜、蒲鉾、みりん、三温糖、醤油 さつま芋、もやし、青ねぎ、味噌	●芋もち ●牛乳 じゃが芋、ハム、チーズ、 片栗粉、塩、醤油、有塩バター
30 日				

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- 献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- 合わせだしは、かつおと昆布を使用しています
- 玄米は、りす組さんから提供します

今月の一人当たりの栄養素(3歳以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	575	21.6	16.0	260	2.5	213	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	553	19.0	16.4	226	2.0	204	0.32	0.38	22	4.4	1.7

朝おやつ・延長用おやつ

星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます
* 林檎は加熱して提供しています