2022年06月

献　立　表

パステル保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01（水）	ロールパン オレンジ かぶのスープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、ハム、ベーコン	かぶ、オレンジ、ぶどう果汁７０％飲料、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、かぶ・葉、コーン、かんてん、のり、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	ホームパイ 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.1 g
02（木）	御飯 みそ汁（わかめ・たまねぎ） 豚肉とごぼうの炒め煮 かぼちゃの甘煮	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、米みそ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、とうもろこし、ねぎ、いんげん、あおのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	クラッカー 牛乳 米粉お好み焼き 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g 塩分 1.8 g
03（金）	御飯 みそ汁（豆腐・あげ） さわらと人参の煮物 大根と厚揚げの煮物	米、さといも、コーンフレーク、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、生揚げ、米みそ、油揚げ、バター	にんじん、だいこん、チンゲンサイ、干しぶどう、いんげん、さやえんどう、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	塩せんべい 牛乳 オートミールスナック 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.6 g 塩分 1.8 g
04（土）	厚揚げの卵とじ丼 みそ汁（さつまいも・たまねぎ） キャベツとチンゲン菜のサラダ	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、生揚げ、卵、米みそ	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、いんげん、わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	クラッカー 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g
06（月）	御飯 みそ汁（さつまいも・わかめ） 肉豆腐 ほうれん草のナムル	米、ロールパン、さつまいも、黒砂糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 牛乳 黒糖パン 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.9 g 塩分 1.7 g
07（火）	御飯 みそ汁（もやし・しめじ） 肉団子 こまつなの納豆あえ	米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、卵、米みそ、かつお節	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.0 g 塩分 1.7 g
08（水）	ちゃんぽんラーメン ブロッコリーとひじきのサラダ ジャーマンポテト	中華めん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豆乳、牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ひじき、かんてん	しょうゆ、食塩、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	ミニゼリー 牛乳 かぼちゃかん 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g 塩分 2.2 g
09（木）	御飯 五目みそ汁 たらのケチャップあんかけ 小松菜のソテー	米、小麦粉、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豆乳、米みそ、ベーコン、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ、ごぼう、しめじ、いちごジャム、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、コンソメ、酢、酒、しょうゆ、食塩	ラムネ 牛乳 蒸しパン・ジャム 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.2 g
10（金）	御飯 みそ汁（たまねぎ・えのき） 鶏と野菜のマヨネーズ焼き もやしと人参の和え物	米、食パン、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま油、パン粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ、バター、しらす干し	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、えのきたけ、わかめ、しいたけ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	ホームパイ 牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.5 g 塩分 2.5 g
11（土）	和風パスタ じゃが芋ともやしの炒め物 ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、ツナ缶、ベーコン	ぶどう濃縮果汁、もも缶、ぶどう、トマト、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、レモン果汁、かんてん	食塩、こしょう	クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.6 g 塩分 0.6 g
13（月）	カレーライス オニオンスープ おくらの梅和え	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、しらす干し、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、うめ干し、にんにく	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	ミニゼリー 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.4 g
14（火）	コッペパン 豆乳汁 鶏肉の香り揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ	コッペパン、うどん、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚肉	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ひじき、しょうが、あおのり	昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	クッキー 牛乳 焼きうどん 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.2 g 塩分 2.2 g
15（水）	わかめ御飯 みそ汁（こまつな・あげ） ポークビーンズ 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、卵、米みそ、バター、油揚げ	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	ビスコ 牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.5 g 塩分 2.3 g
16（木）	御飯　すいか みそ汁（だいこん・かぼちゃ） あじの香草焼き コールスローサラダ	米、パン粉、油、マヨネーズ	あじ、豚ひき肉、米みそ	すいか、キャベツ、ミニトマト、にんじん、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、コーン、アスパラガス、パセリ、ピーマン、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.9 g 塩分 1.4 g
17（金）	御飯 みそ汁（豆腐・えのき） 鶏つくね はるさめの酢の物	米、スパゲティ、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、米みそ	きゅうり、にんじん、みかん缶、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、コーン、ごぼう、ひじき、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	塩せんべい 牛乳 ナポリタン 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.3 g 塩分 1.5 g

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
18（土）	野菜そぼろ丼 みそ汁（さといも・ねぎ） バナナ	米、さといも、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	クッキー 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.5 g 塩分 1.6 g
20（月）	さんまのかば焼き丼 みそ汁（玉ねぎ・油あげ） キャベツとほうれん草のごま和え	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、さんま、卵、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、干しぶどう、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ラムネ 牛乳 蒸しパン・レーズン 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.4 g 塩分 1.3 g
21（火）	御飯 ふりかけ・ひじき（しそ） 豆腐の旨煮 いんげんのごまあえ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま油、ごま、小麦粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ウインナー、ツナ缶、卵	にんじん、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、たけのこ、ひじき、しょうが	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ホームパイ 牛乳 ミニアメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.9 g 塩分 1.4 g
22（水）	冷やしサラダそうめん さばの竜田揚げ かぼちゃのサラダ	そうめん、米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	さば、鶏ささ身、いわし	きゅうり、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、干しぶどう、塩こんぶ、のり、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	クラッカー 牛乳 おにぎり（塩こんぶ） 小魚 ほうじ茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.1 g 塩分 2.5 g
23（木）	御飯 みそ汁（こまつな・あげ） 焼きがんもどきのあんかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、あおのり、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ミニゼリー 牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g 塩分 1.6 g
24（金）	枝豆とじゃこの御飯 みそ汁（なす・かぼちゃ） さわらのムニエル バンバンジー	米、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、さわら、鶏ささ身、豆乳、しらす干し、米みそ、バター、かつお節	きゅうり、にんじん、なす、かぼちゃ、もやし、えだまめ	かつお・昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩	ビスコ 牛乳 ホットケーキ（にんじん） 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.0 g 塩分 1.6 g
25（土）	御飯 みそ汁（小松菜・さといも） 野菜コロッケ きゅうりの中華風サラダ	じゃがいも、米、さといも、油、小麦粉、パン粉、はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、ハム、米みそ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	クッキー 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.4 g 塩分 1.5 g
27（月）	御飯 みそ汁（さつまいも・チンゲン菜） さばの塩焼き ひじきの煮物	米、さつまいも、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆乳、生揚げ、米みそ、油揚げ	にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 牛乳 米粉のかぼちゃマフィン 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g 塩分 1.5 g
28（火）	御飯 豚汁 野菜たっぷり夏マーボー きゅうりの昆布あえ	米、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉、米みそ、バター	トマト、きゅうり、だいこん、なす、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ラムネ 牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.3 g 塩分 1.8 g
29（水）	食パン 豆乳スープ 白身魚のタルタルソース焼き きんぴらごぼう	食パン、米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油	メルルーサ、豆乳、卵、いわし、豚ひき肉、米みそ	チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、レモン果汁	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	ホームパイ 牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.1 g 塩分 2.5 g
30（木）	ビビンバ わかめスープ 豚肉となすのなべしぎ	米、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉	なす、もやし、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	クラッカー 牛乳 フルーチェ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.7 g 塩分 1.6 g

☆６月１日は誕生会メニューです。

☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。
　変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。

☆旬の食材
　きす　もずく　きゅうり　びわ　さくらんぼ　梅　スナップエンドウ

☆歯と口の健康習慣
　毎年6月4日～１０日を歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。