

# 令和4年 6月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質 ( )は1.2歳
水	15 29	五目御飯 みそ汁 さつま芋の米粉揚げ 果物	【給食】米、鶏むね肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく、いんげん、かつおだし、食塩、しょうゆ、みりん、料理酒、/木綿豆腐、油揚げ、万能ねぎ、かつおだし、米みそ(淡色辛みそ)、/さつま芋、米粉、水、油 【おやつ】牛乳、/食パン、きな粉、マーガリン、牛乳、砂糖	牛乳 きな粉クリームサンド	589kcal (530kcal) 20.0g (18.0g)
木	16 30	ごはん ズッキーニのスープ 鶏肉のピカタ いんげんとベーコンのソテー 果物	【給食】米、/じゃがいも、にんじん、ズッキーニ、水、コンソメ、こしょう、/鶏むね肉、小麦粉、卵、粉チーズ、パセリ、ケチャップ、/ベーコン、いんげん、コーン缶、油、食塩 【おやつ】牛乳、/米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩	牛乳 焼きもちおにぎり	555kcal (500kcal) 24.5g (22.0g)
金	17	★世界の料理 イタリア★ ペンネのボロネーゼ リポリータ風スープ ミラノ風カツレツ 果物	【給食】ペンネ、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、トマト缶、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、食塩、/はくさい、かぼちゃ、ウインナー、コーン缶、食塩、/豚肉、食塩、小麦粉、卵、水、粉チーズ、パン粉、油 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、桃缶、/ビスケット	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	674kcal (607kcal) 29.0g (26.1g)
土	19	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、/キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶 【おやつ】牛乳、/ドーナツ、	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14.0g)
月	20	牛丼 なめこ汁 かみかみサラダ 果物	【給食】米、牛肉(ばら)、たまねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、砂糖、しょうゆ、料理酒、/木綿豆腐、なめこ、かつおだし、みそ、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、ツナ油漬缶、砂糖、ごま油、かつおだし、酢、しょうゆ、ごま 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、絹ごし豆腐、油、黒蜜	牛乳 黒蜜ホットケーキ	555kcal (500kcal) 19.1g (17.4g)
火	21	ごはん すまし汁 さけの香りみそ焼き オクラの納豆和え 果物	【給食】米、/みずな、えのきたけ、カットわかめ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、/納豆、トマト、オクラ、なめたけ、かつお節 【おやつ】牛乳、/米、しらす干し、万能ねぎ、ごま、しょうゆ、かつおだし、ごま油	牛乳 ご飯のパリパリ焼き	525kcal (473kcal) 25.4g (22.8g)
水	22	ごはん カレースープ きのこハンバーグ ポテトサラダ 果物	【給食】米、/キャベツ、ヤングコーン、にんじん、水、コンソメ、食塩、カレー粉、/牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、しめじ、ナツメグ、食塩、こしょう、片栗粉、/じゃがいも、ツナ水煮缶、ミックスベジタブル(冷凍)、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、/クラッカー、クリームチーズ、パイン缶、砂糖	牛乳 パインチーズクラッカー	543kcal (489kcal) 18.9g (17.7g)
木	23	天津飯 とうがんのスープ もやしとちくわのナムル 果物	【給食】米、食塩、かにかまぼこ、ウインナーソーセージ、ねぎ、しいたけ、卵、油、砂糖、しょうゆ、酢、水、片栗粉、グリーンピース(冷凍)、/とうがん、鶏ひき肉、カットわかめ、水、鶏がらスープの素、食塩、/もやし、ちくわ、にんじん、ごま油、しょうゆ、ごま、食塩 【おやつ】牛乳、/食パン、バター、砂糖、小麦粉、牛乳	牛乳 メロンパン風トースト	604kcal (544kcal) 20.9g (18.8g)
金	24	ごはん コーンスープ 肉団子の酢豚風 中華風ポテトツナ 果物	【給食】米、/クリームコーン缶、コーン缶、水、鶏がらスープの素、食塩、/豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉、/じゃがいも、ツナ油漬缶、万能ねぎ、ごま油、しょうゆ、鶏がらスープの素 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、桃缶/せんべい	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	632kcal (569kcal) 21.3g (19.2g)
土	25	チャーハン わかめスープ 果物	【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、えび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、/カットわかめ、コーン缶、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、/スティックパン	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22.0g (19.8g)
月	27	カレーライス コンソメスープ ブロッコリー入りチキンサラダ 果物	【給食】米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、りんご、水、/キャベツ、しめじ、コーン缶、水、食塩、コンソメ、/ブロッコリー、鶏ささ身、かにかまぼこ、酢、砂糖、食塩、油 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、こしあん(生)、きな粉、牛乳、油	牛乳 あんこパウンドケーキ	586kcal (527kcal) 25.1g (22.6g)
火	28	ロールパン きのこのスープ えびのグラタン トマトのオーロラサラダ 果物	【給食】ロールパン、/えのきたけ、しめじ、しいたけ、コンソメ、食塩、/えび、たまねぎ、コーン缶、バター、ホワイトソース、牛乳、粉チーズ、パセリ粉、/トマト、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 【おやつ】牛乳、/米、しらす干し、ひじき、にんじん、ピーマン、ごま油、しょうゆ、みりん	牛乳 しらすとひじきのチャーハン	618kcal (556g) 23.2g (20.9g)

	目標量		6月平均	
	エネルギー	たんぱく	エネルギー	たんぱく
1・2歳	475kcal	19.0g	526kcal	19.9g
3歳～	585kcal	23.4g	584cal	22.1g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。