



献立表

2021年6月

ゆいまーる保育園松戸・中和倉・みのり台

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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	
1 火	卵とじうどん かぼちゃのごまマヨネーズ ひじきの煮物 バナナ	ゆでうどん、さといも、 マヨネーズ、砂糖、 ごま ○米 	豚肉、卵、高野豆腐、 ○しらす干し ○かつお節○牛乳	人参、大根、小松菜、 かぼちゃ、ひじき、人参 いんげん ブロッコリー、バナナ ○ねぎ	○じゃこねぎ おにぎり ○牛乳
2 水	きじ焼き丼 こまつなのチーズ和え みそ汁 フルーツカクテル	米、片栗粉 ○ホットケーキ粉、○ 油	鶏もも肉、淡色辛みそ、 チーズ、厚揚げ、 ○豆乳○ウインナー ○牛乳	こまつな、にんじん、 キャベツ、絹さや、 みかん缶、白桃缶、 キウイフルーツ ○こまつな、○コーン缶	○ウインナーと 野菜のケーキ ○牛乳
3 木	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーの三色サラダ 白菜とアスパラのスープ きなこヨーグルト	ロールパン、油、 じゃがいも、砂糖、○米	豚肉、ヨーグルト、 大豆水煮、ハム、豆乳 きな粉○ツナ油漬け缶、 ○牛乳	はくさい、たまねぎ、 ブロッコリー、ホールトマト 缶、人参、グリーンアスパラ、 コーン缶、にんにく○小松菜 ○もやし、○焼きのり 	○おさかなごはん ○牛乳
4 金	ごはん 鯖の変わりソース はるさめサラダ 鶏肉の中華スープ オレンジ	米、はるさめ、砂糖、片 栗粉、油、ごま油、 ○さつまいも、○ごま ○砂糖、○片栗粉	さば、鶏ひき肉、ハム ○牛乳○きな粉、 ○バター	きゅうり、たまねぎ、 ちんげんさい、にんじん、え のき、しょうが オレンジ	○さつまいも団子 ○牛乳
7 月	ちゃんぽんラーメン ポテトチーズ春巻き バナナ	中華麺、春巻きの皮、 油、ごま油、○米、○ 砂糖	豚肉、とけるチーズ、 ○牛乳、○鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、バナナ ○にんじん、○れんこん、 ○干しいたけ ○グリーンピース	○筑前ごはん ○牛乳
8 火	ごはん かにたまあんかけ  アスパラのじゃこあえ みそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油	卵、淡色辛みそ、鶏ひき 肉、しらす干し、 かにかまぼこ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、 人参、グリーンアスパラ、 絹さや、 カットわかめ、オレンジ ○野菜ジュース	○ブルーチェ ○せんべい ○野菜ジュース
9 水	カレーライス 小松菜のツナサラダ おくらスープ りんご	米、じゃがいも、油、 マヨネーズ、ごま ○食パン	豚肉、豚レバー、ツナ 油漬け缶 ○牛乳○チーズ ○バター	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、小松菜、オク ラ、コーン缶、りんご	○チーズサンド ○牛乳
10 木	ごはん 鮭のみそ煮 かぼちゃいとんげんのおかか和 え 五目汁 キウイフルーツ	米、さといも、砂糖 ○スパゲティ	鮭、生揚げ、淡色辛みそ かつお節、○ベーコン ○牛乳 	かぼちゃ、大根、白菜、 ごぼう、人参、いんげん、 しょうが、キウイフルーツ ○ピーマン、人参、玉ねぎ、	○スパゲティ ナポリタン ○牛乳
11 金	ロールパン チキン南蛮ふう きゅうりのごまサラダ わかめコーンスープ みかんヨーグルト	ロールパン、油、片栗 粉、マヨネーズ、砂糖、 ごま ○米	ヨーグルト、鶏もも肉 卵、○牛乳○鮭	たまねぎ、きゅうり、ブロッ コリー、コーン缶、にんじ ん、カットわかめ、みかん 缶 ○塩こんぶ	○鮭昆布おにぎり ○牛乳
14 月	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め さつま芋の茶巾 かに豆腐汁 りんご	さつまいも、米、砂糖、 油、○ホットケーキ、○ご ま	木綿豆腐、豚肉、 かにかまぼこ、 淡色辛みそ、 ○牛乳○卵、 ○きな粉	なす、ピーマン、人参、 ほうれんそう、だいこん、 ねぎ、りんご	○ごまきなこ ホットケーキ ○牛乳
15 火	ごはん かじきの照り焼き 新ごぼうの和風サラダ みそ汁 パイン缶	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖 ○さつま芋、○片栗粉 ○油	かじき、淡色辛みそ、 ハム、生揚げ○牛乳	パイン缶、キャベツ、 にんじん、きゅうり、コーン缶 カットわかめ	○芋もち ○牛乳
16 水	ロールパン 洋風卵焼き 枝豆とひじきのサラダ 里芋の豆乳スープ バナナ	ロールパン、里芋、油、 砂糖○米、○油、 ○砂糖	調整豆乳、卵、ベー コン、とけるチーズ、しら す干し○牛乳、○豚肉	人参、たまねぎ、 コーン缶、枝豆、ひじき、 バナナ、	○豚しぐれおにぎり ○牛乳 

17 木	そらまめごはん ツナマヨはんぺんフライ 納豆和え みそ汁 桃ヨーグルト	米、パン粉、油、 小麦粉、マヨネーズ 砂糖、○ごま油 ○そうめん	はんぺん、ヨーグルト、 木綿豆腐、ひきわり納豆 とけるチーズ、 淡色辛みそ、ツナ油漬け缶 ○牛乳○豚肉	白桃缶、小松菜 人参、ねぎ、そらまめ カットわかめ ○キャベツ○人参	○そうめんチャンプルー ○牛乳
18 金	韓国風焼き鳥丼 きゅうりの華風サラダ ワンタンスープ オレンジ	米、ワンタンの皮、 砂糖、片栗粉 ごま油	鶏もも肉、ハム、 ○牛乳	オレンジ、きゅうり、小松菜、 もやし、たまねぎ、えのき、 焼きのり、にんじん、しょうが ○いちごジャム	○クラッカーサンド ○牛乳
21 月	ポークストロガノフごはん マカロニサラダ みそ風味スープ キウイフルーツ	米、マカロニ、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖、 ○小麦粉、○ごま油 ○砂糖	豚肉、牛乳、淡色辛みそ とけるチーズ、ハム 厚揚げ ○牛乳○鶏ひき肉 ○しらす干し	キウイフルーツ、大根、白菜、 たまねぎ、白菜 にんじん、きゅうり、しめじ、 干しぶどう、しいたけ ○小松菜○コーン缶	○しらすのチヂミ ○牛乳
22 火	豚汁うどん かぼちゃの天ぷら 小松菜のお浸し バナナ	うどん、小麦粉、油 砂糖、ごま油 ○米	豚肉、淡色辛みそ、 高野豆腐、卵、 ○牛乳 ○ツナ油漬け缶	バナナ、小松菜、かぼちゃ、 人参、白菜、大根○たまね ぎ、○にんじん	○ピラフ ○牛乳
23 水	ごはん 鮭のピザ焼き 切り干し大根とコーンの和え物 五目みそ汁 メロン	米、さつまいも、 マヨネーズ、○食パン、 ○油、○砂糖	鮭、淡色辛みそ、 スライスチーズ、厚揚げ ○牛乳○きな粉	メロン、白菜、大根、 キャベツ コーン缶、人参、ねぎ、切り 干し大根、ピーマン	○揚げパン きなこスティック ○牛乳
24 木	ごはん 千草卵焼き いんげんのおかか炒め みそ汁 りんご	米、さといも、砂糖、油 ○砂糖	卵、木綿豆腐、 淡色辛みそ、鶏ささみ、 かにかまぼこ、 かつお節、 ○牛乳	キャベツ、にんじん、 ねぎ、いんげん、 ほうれんそう、 干しいたけ、 カットわかめ、りんご、○寒天 ○ぶどうジュース	○あじさいゼリー ○ビスケット ○野菜ジュース
25 金	ロールパン 豆腐のミートローフ じゃこサラダ トマトスープ オレンジ	ロールパン、パン粉、油、 ○米、○ごま	豚ひき肉、高野豆腐 卵、 しらす干し ○牛乳	オレンジ、キャベツ、 にんじん、えのき、 たまねぎ、かぼちゃ、 トマト、いんげん	○ごまわかめ おにぎり ○牛乳
28 月	カレーミートスパゲティ マセドワーヌサラダ 卵スープ バナナ	スパゲティ、じゃが芋、 マヨネーズ、小麦粉、 油○米、○油	豚ひき肉、 豚レバー、卵、 ○牛乳、○鶏ひき肉	バナナ、玉ねぎ、小松菜、 きゅうり、人参、絹さや、 いんげん○玉ねぎ、 ○人参、○ピーマン、 ○青のり	○焼きめし ○牛乳
29 火	ごはん いが蒸し かぼちゃときゅうりの和え物 みそ汁 メロン	米、もち米、片栗粉、 ごま油 ○ホットケーキ粉 ○油	豚ひき肉、おから、厚揚げ、 淡色辛みそ、かつお節、 ○牛乳、○クリームチーズ、 ○卵	メロン、かぼちゃ、小松菜、 玉ねぎ、人参、コーン缶、 きゅうり、えのき、 干しいたけ、しょうが ○コーン缶	○もちもちチーズパン ○牛乳
30 水	麦ごはん えびと白身魚のケチャップ炒め もやしの中華風和え物 中華五目汁 フルーツヨーグルト	米、押し麦、油、 片栗粉 はるさめ、砂糖、 ごま油	たら、ヨーグルト、 むきえび、豚肉、 ベーコン○牛乳	白桃缶、パイン缶、 もやし、小松菜、人参、 ねぎ、トマトピューレ、 にら、にんにく、しょうが	○せんべい ○ビスケット ○牛乳

※行事や仕入れなどの状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の平均栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	473kcal	18.8g	15.1g	207mg	2.0g	1.7g



○今月の食育は、先月みんなで植えた、夏野菜の収穫になります。成長や色付き具合をみて、収穫をしたいと思います。お楽しみにしてくださいね。

○17日(木)は、旬の野菜を楽しんでいただきたく、『そらまめごはん』を予定しております。「そらまめ」を、ご自宅で、まだ食べたことがないお子様は、保育士のほうまでお知らせくださいますよう、お願いいたします。

○食中毒が多く発生する季節となりました。引き続き、手洗いをしっかりとしましょう。調理済みの食品はすぐに食べ、肉類、魚介類などは、中心までしっかりと加熱しましょう。