



6月献立表



品川学藝保育園

2024年

曜日	日付			昼食	材料名(献立)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に歯やかものことになるもの	調味料	献立	献立	材料		
土	1	15	29	きつねうどん はんぺんのマヨネーズ焼 ブロッコリーのごま和え 麦茶	油揚げ はんぺん	わかめ・白ねぎ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油 麦茶	牛乳	甘味噌おにぎり フルーツ(パイナップル) 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 パイナップル(缶詰) 牛乳	エ 509 kcal た 18.4 g 脂 15.7 g Ca 327 mg 塩 2.3 g	
月	3	17	カレーライス 野菜サラダ スープ 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 白菜・しめじ・わかめ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	お麩ラスク オレンジ 牛乳	おつゆ餅・バター 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 594 kcal た 21.9 g 脂 23.1 g Ca 295 mg 塩 1.9 g		
火	4	18	鶏塩うどん さつまいもの旨煮 しらすと大根のサラダ 麦茶	鶏肉 しらす	白菜・人参・まいだけ・万能ねぎ・にんにく 大根・きゅうり・わかめ	うどん・調合ごま油 さつまいも・砂糖 油・砂糖	鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・だし 醤油・酢 麦茶	牛乳	ひじきチャーハン バナナ 牛乳	米(国産)・ウインナー・ひじき・玉ねぎ・人参 さやいんげん・油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ 牛乳	エ 529 kcal た 19.5 g 脂 15.5 g Ca 283 mg 塩 3.2 g		
水	5	19	さわらの照焼 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁 麦茶	さわら 凍り豆腐・卵 ごはん 赤みそ・白みそ	小松菜・人参 キャベツ・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 米(国産) 里芋	醤油・本みりん 醤油・だし だし 麦茶	牛乳	きなこシュガートースト メロン 牛乳	食パン・バター 砂糖・きな粉 メロン 牛乳	エ 522 kcal た 26.4 g 脂 19.9 g Ca 320 mg 塩 1.8 g		
木	6	20	ボークビーンズ チーズサラダ ロールパン スープ 麦茶	大豆・豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・しょうが きゅうり・キャベツ・コーン・レモン果汁 かぼちゃ・えのきたけ・白菜	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 バターロールパン	トマトケチャップ・中濃ソース・塩 酢・塩・醤油 コンソメ・塩 麦茶	牛乳	おかかおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 バナナ 牛乳	エ 483 kcal た 19.5 g 脂 17.0 g Ca 335 mg 塩 1.6 g		
金	7	21	鶏肉の唐揚げ 切干大根のツナ和え ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 ツナフレーク ごはん 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参・きゅうり しめじ・ほうれん草	小麦粉・でん粉・油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	ドロップクッキー オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 砂糖・牛乳 オレンジ 牛乳	エ 526 kcal た 22.4 g 脂 19.9 g Ca 281 mg 塩 1.4 g		
土	8	22	五目チャーハン もやしのナムル 中華スープ 麦茶	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜・コーン もやし・きゅうり・人参 わかめ	米(国産)・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ・醤油 麦茶	牛乳	いももち フルーツ(みかん) 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・醤油 みかん(缶詰) 牛乳	エ 490 kcal た 15.2 g 脂 16.6 g Ca 266 mg 塩 2.2 g		
月	10	24	さけの焼南蛮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 豚汁 麦茶	銀さけ 納豆 ごはん 豚肉・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・きゅうり 大根・人参・さやいんげん	小麦粉・油・砂糖 米(国産) 里芋	酢・醤油 醤油 だし 麦茶	牛乳	あじさいかん オレンジ 牛乳	寒天・カルピス 砂糖・ぶどうジュース オレンジ 牛乳	エ 535 kcal た 24.9 g 脂 19.1 g Ca 302 mg 塩 1.3 g		
火	11	25	醤油ラーメン 青のりポテト 小松菜のおかかマヨ和え 麦茶	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ あおさのり 小松菜・もやし・人参	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油 麦茶	牛乳	カレーピラフ バナナ 牛乳	米(国産)・コンソメ・カレーパウダー・塩・ウインナー 人参・玉ねぎ・ピーマン・油 バナナ 牛乳	エ 496 kcal た 19.4 g 脂 17.3 g Ca 265 mg 塩 3.1 g		
水	12	26	ぎせい豆腐 きんぴらごぼう ごはん 味噌汁 麦茶	豆腐・鶏ひき肉・卵 赤みそ・白みそ	人参・長ねぎ・ひじき ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) 里芋	醤油・塩 醤油・本みりん・料理酒 だし 麦茶	牛乳	ケチャップマカロニ メロン 牛乳	マカロニ・油・豚ひき肉・玉ねぎ 人参・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 メロン 牛乳	エ 466 kcal た 22.2 g 脂 15.6 g Ca 324 mg 塩 1.5 g		
木	13	27	マーメイドチキン カリフラワーとキャベツのサラダ キャロットロールパン スープ 麦茶	鶏肉	カリフラワー・キャベツ・きゅうり・コーン オクラ・玉ねぎ	小麦粉・油・マーメイド 砂糖・オリーブ油 キャロットロールパン さつまいも	塩・醤油・本みりん 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	しらすおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 バナナ 牛乳	エ 459 kcal た 20.7 g 脂 14.0 g Ca 265 mg 塩 1.8 g		
金	14	28	豚肉のおかか炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉・かつお節 ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・きゅうり 長ねぎ・わかめ	油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし 麦茶	牛乳	ヨーグルト蒸しパン オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・ヨーグルト オレンジ 牛乳	エ 552 kcal た 20.6 g 脂 19.1 g Ca 300 mg 塩 1.7 g		

栄養価の平均 エネルギー(エ) 513kcal たんぱく質(た) 20.8g 脂質(脂) 17.7g カルシウム(Ca) 298mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませう、ご協力程よろしくお願ひいたします。