



# 2021年 6月 献立予定表



日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後
1	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	マドレーヌ 卵豆乳レモンバター 砂糖ケーキミックス 牛乳(乳児は豆乳)
		鶏とじゃが芋のうま煮	酒みりん砂糖醤油 こんにゃくじゃが芋油	鶏肉 鰹節 凍り豆腐	しめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース		
		青菜のじゃこ和え	砂糖 醤油	じゃこ	えのき コーン ほうれん草		
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌 わかめ	もやし		
2	水	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	牛乳かんてん 寒天牛乳砂糖みかん缶 めかひあられ 麦茶
		きすと野菜の天ぷら	酒さつま芋 てんぷら粉 醤油 砂糖 サラダ油	きす 鰹節	人参		
		わかめときゅうりの酢の物	砂糖 醤油 酢 春雨	わかめ	きゅうり		
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌 豆腐	キャベツ		
3	木	ご飯	米			ミレー ビスケット 麦茶	焼き芋 牛乳(乳児は豆乳)
		鯖の香味焼き	みりん 酒 醤油	さわら	ゆず 生姜		
		トマトのごま酢和え	ごま 酢 砂糖 醤油	ツナ	きゅうり トマト キャベツ		
		納豆汁		煮干 鰹節 味噌 ひきわり納豆	万能ねぎ		
4	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	あんぱん (卵・乳・小麦) 牛乳(乳児は豆乳)
		鶏肉のみぞれ煮	みりん 酒 醤油 酢 砂糖	鶏肉	大根 いんげん 生姜		
		豆腐の白和え	ごま 砂糖 醤油	豆腐 ひじき	ほうれん草 人参 コーン		
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌 わかめ	もやし		
5	土	あんかけ焼きそば	焼きそば 麵片 栗粉 油 ごま油 オイスターソース 醤油 砂糖	豚肉 鶏ガラ	白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜	赤ちゃん せんべい 麦茶	わかめおにぎり 米 わかめ ご飯の素 麦茶
		おくらのごま和え	ごま 砂糖 醤油		おくら		
		わかめスープ	酒 ごま ごま油 醤油	わかめ こんにゃく 鶏ガラ	万能ねぎ		
7	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	五目ご飯 鶏肉 酒 みりん だけのこ 人参 油揚げ もち米 米 こんにゃく 醤油 麦茶
		なすとひき肉のカレー	カレールウ 油	豚ひき肉	なす 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく		
		コーンドレッシングサラダ	油 酢 砂糖		コーン レタス プロックリー りんご レモン汁		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
8	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	りんご 小魚スナック 牛乳(乳児は豆乳)
		鶏肉の味噌焼き	みりん 酒	鶏肉 八丁味噌			
		大根サラダ	ごま 砂糖 油 酢 醤油		きゅうり 大根 人参 コーン		
		ほうれん草のかきたま汁	酒 片栗粉 醤油 みりん	卵 鰹節	ほうれん草 塩		
9	水	鉄骨ご飯	米 酒 醤油 みりん 砂糖	鰹節 ひじき		ミレー ビスケット 豆乳	人参 蒸しパン 人参ジュース ベーキングパウダー 米粉のケーキミックス 牛乳(乳児は豆乳)
		あじフライ	小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	あじ 卵			
		ほうれん草のきのこ和え	みりん 醤油	鰹節	ほうれん草 しめじ		
		味噌汁	さつま芋	煮干 鰹節 味噌	人参		
10	木	ミートソーススパゲティ	小麦粉 スパゲティ クチャップ ピュレ 酒油 ウスターソース 砂糖	豚ひき肉 こんにゃく	玉ねぎ セロリ パセリ 生姜 にんにく	鉄塩 せんべい 麦茶	鮭おにぎり 米 鮭 フレーク ごま 麦茶
		フルーツサラダ	砂糖 油 酢		きゅうり キャベツ みかん ぶり りんご		
		白菜スープ	酒 醤油 油	こんにゃく	えのき 白菜 人参 玉ねぎ		
11	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	焼きそば 生姜 豚肉 玉ねぎ キャベツ ビーマン 人参 青のり 油 焼きそば 種 焼きそばのたれ 麦茶
		豆腐ハンバーグ	パン粉 醤油 酢 片栗粉	鶏ひき肉 卵 豆乳 豆腐	大根 玉ねぎ		
		ひじきサラダ	砂糖 ごま油 酢 醤油	ひじき	きゅうり トマト		
		味噌汁	里芋	煮干 鰹節 味噌	小松菜		
12	土	中華風おこわ	米 もち米 酒 醤油 みりん	桜えび 鶏ガラ こんにゃく	しめじ 人参 塩	赤ちゃん せんべい 麦茶	いなりすし 米ゆかり ごま いなりの皮 麦茶
		鶏のから揚げ	片栗粉 小麦粉 サラダ油 醤油 みりん 酒 オイスターソース	鶏肉	生姜 にんにく		
		ごま風味の春雨サラダ	ごま 砂糖 マヨドレ 春雨 醤油		人参 きゅうり		
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌	キャベツ なす		
14	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	マカロニあべかわ マカロニ きな粉 砂糖 牛乳(乳児は豆乳)
		シーフードカレー	じゃが芋 カレールウ 油	ほたて あさり えび	玉ねぎ 人参 生姜		
		コールスローサラダ	砂糖 油 酢		キャベツ コーン トマト		
		バナナ			バナナ		
15	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	海のトースト 食パン チーズ しらす 青のり マヨドレ 牛乳(乳児は豆乳)
		筑前煮	みりん 酒 砂糖 里芋 醤油 こんにゃく 油	鶏肉 凍り豆腐 鰹節	いんげん ごぼう 人参 れんこん 生姜		
		ほうれん草とツナの和え物	砂糖 醤油 マヨドレ	ツナ	ほうれん草 キャベツ 人参		
		味噌汁	麩	煮干 鰹節 味噌 わかめ			

6月平均給与栄養量 3歳未満児 → 1日あたり 530kcal : 蛋白質19.9g : 脂質15.7g : 加糖167mg : 塩分1.5g

3歳以上児 → 1日あたり 522kcal : 蛋白質21.0g : 脂質14.3g : 加糖204mg : 塩分1.7g

＜行事＞ 25(金)・・・お弁当の日(つき、そら組は園にて通常給食。にし、やま、うみ、たいよう組はお弁当の日)

＜食育＞ 歯磨きの習慣を身につけ、歯を丈夫にする食品を選ぶことを知り進んで行なう。

きらら保育園

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ		
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後	
16	水	焼きビーフン	ビーフン,ごま油,醤油,みりん オイスターソース	チャーシュー,鶏ガラ,えび	ビーマン,人參 キャベツ,玉ねぎ	ミレー ビスケット 豆乳	オレンジ 人參せんべい 牛乳(乳児は豆乳)	
		もやしのナムル	砂糖,ごま油,醤油,酢	竹輪	もやし,ほうれん草			
		中華コンソメスープ	酒,醤油,油,片栗粉	鶏ガラ,コンソメ	玉ねぎ,コーン			
17	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	冷やし焼き芋 牛乳(乳児は豆乳)	
		鮭の西京焼き		鮭の西京漬け				
		切干大根の炒り煮	ごま,砂糖,油,醤油,みりん 酒,ごま油	鰹節,油揚げ	切干大根,人參			
		春雨スープ	春雨,酒,醤油,油,ごま油	鶏ガラ,コンソメ	万能ねぎ,もやし,人參			
18	金	黒糖パン	黒糖パン			豆乳 クッキー 豆乳	〔 菜めしおにぎり 米,菜めしの素,じゃこ 麦茶 〕	
		マカロニグラタン	小麦粉,マカロニ パン粉,油	鶏肉,豆乳,コンソメ	しめじ,玉ねぎ,人參 グリーンピース			
		ブロッコリーサラダ	砂糖,酢,油		コーン,ブロッコリー レタス,りんご			
		コンソメスープ	酒,油,醤油	コンソメ	玉ねぎ,パセリ			
19	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	バナナ 豆乳ヨーグルト 麦茶	
		豚肉の生姜焼き	みりん,酒,醤油,砂糖,油	豚肉,鰹節	人參,玉ねぎ,生姜			
		シーチキンサラダ	砂糖,マヨドレ	ツナ	きゅうり,キャベツ,レモン汁			
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌,豆腐	いんげん			
21	月	ハヤシライス	米,バター,ハヤシルウ じゃが芋	豚肉	人參,玉ねぎ,しめじ	鉄塩 せんべい 豆乳	〔 きな粉揚げパン ロールパン,サラダ油 きな粉,砂糖 牛乳(乳児は豆乳) 〕	
		かぼちゃサラダ	砂糖,マヨドレ		かぼちゃ,レタス きゅうり,人參			
		すいか			すいか			
22	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	〔 フルーツポンチ みかん缶,バナナ,りんご クールゼリーの素,砂糖 刺先するめ 牛乳(乳児は豆乳) 〕	
		にら卵炒め	ごま油,油	鶏ひき肉,卵,鶏ガラ	人參,にら,玉ねぎ 生姜,にんにく			
		キャベツのごま酢和え	ごま,砂糖,酢,醤油	じゃこ	キャベツ,きゅうり			
		ねぎスープ	酒,ごま,ごま油,醤油	コンソメ,鶏ガラ,わかめ	万能ねぎ			
23	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	〔 ラーメン コーン,長ねぎ,ほうれん草 中華麺,コンソメ,鶏ガラ 麦茶 〕	
		鯖の梅肉煮	酒,練り梅,砂糖,醤油,みりん	鰹節,さわら				
		おかか和え	みりん,醤油	鰹節,竹輪	キャベツ,きゅうり			
		味噌汁	じゃが芋	煮干,鰹節,味噌	しめじ			
24	木	食パン	食パン			鉄塩 せんべい 麦茶	〔 ひじきご飯 酒,みりん,いんげん,人參 油揚げ,ひじき,米,もち米 こんやく,砂糖,醤油 油,鰹節 麦茶 〕	
		ワントンスープ	酒,醤油,油,ごま油 わんたんの皮	豚ひき肉,コンソメ,鶏ガラ	人參,白菜,えのき にんにく,生姜			
		ポテトサラダ	じゃが芋,砂糖,酢,マヨドレ		きゅうり,玉ねぎ,人參			
		りんご			りんご			
25	金	つき組	〔 和風雑炊 ヨーグルト バナナ 〕	米,ごま,醤油	鶏肉,鰹節	小松菜,人參,大根	豆乳 クッキー 豆乳	〔 さつま芋ケーキ 卵,ヨーグルト ケーキミックス,さつま芋 砂糖,油,粉糖 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		そら組		ヨーグルト				
		にじ組		バナナ		バナナ		
		にじ組~お弁当の日						
26	土	菜めしご飯	米,菜めしの素			赤ちゃん せんべい 麦茶	〔 おかかおにぎり 米,じゃこ,鰹節,醤油,砂糖 麦茶 〕	
		鯖の塩麹焼き	塩麹	さば				
		切干大根のサラダ	ごま,砂糖,ごま油,酢,醤油		切干大根,人參,きゅうり			
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌	キャベツ,なめこ			
28	月	鮭のじゃこご飯	米,ごま,醤油	鮭フレック,じゃこ	しそ,梅干し	鉄塩 せんべい 豆乳	〔 ビザトースト 玉ねぎ,ビーマン,チーズ 食パン,砂糖,にんにく コンソメ,マトビュレ ビザソース,醤油,油 牛乳(乳児は豆乳) 〕	
		鶏肉のマーマレード焼き	酒,醤油,マーマレード	鶏肉				
		かぼちゃの甘煮	砂糖,醤油,みりん	鰹節	かぼちゃ			
		味噌汁		煮干,鰹節,味噌	白菜,えのき			
29	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	〔 ホットケーキ 豆乳,ケーキミックス メープルシロップ ベーキングパウダー 牛乳(乳児は豆乳) 〕	
		夏野菜カレー	油,カレールウ	豚肉	人參,なす,玉ねぎ,かぼちゃ いんげん,生姜,にんにく			
		スパゲティサラダ	マヨドレ,砂糖,スパゲティ		きゅうり,コーン,人參			
		オレンジ			オレンジ			
30	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	すいか わかめ,せんべい 牛乳(乳児は豆乳)	
		鮭のちゃんちゃん焼き	みりん,酒,砂糖,油,醤油	鮭,白みそ	キャベツ,玉ねぎ もやし,人參			
		きゅうりとしらすの酢の物	砂糖,酢,醤油	しらす,わかめ	きゅうり			
		清汁	醤油,酒	鰹節,昆布,豆腐	万能ねぎ			