

2021年6月 献立表 こばとの森保育園



日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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 15 29 火	ごはん タンダリーチキン 29日) 鶏のごま焼き ココロサラダ えのきのみそ汁	こへいもち きな粉棒 くだもの 麦茶	パン	米、じゃがいも、もち米、てんさい糖、押麦、きび、あわ、サラダ油	とり肉(もも、皮なし)、ヨーグルト、きなこ、米みそ	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん、ニンニク、カットわかめ	520 kca 19.1 g 8.7 g 1.4 g
2 16 30 水	マーボー豆腐丼 30日) カレーマーボー豆腐丼 春雨サラダ ワントンスープ	あじさい寒 クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、あわ、押麦、きび、あわ、てんさい糖、はるさめ、ワンタンの皮、ごま油、サラダ油	牛乳、木綿豆腐、ぶた肉(ひき肉)、米みそ、ツナ	メロン、ぶどうジュース(100%果汁)、もやし、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、きゅうり、レタス、アガー、干し椎茸、しょうが、昆布(だし用)	520 kca 17.5 g 14.9 g 1.9 g
3 17 木	ごはん さわらの香味焼き ひじき煮 おくらのボン酢和え しめじともやしのみそ汁	大豆としらすのおにぎり せんべい くだもの 麦茶	パン	米、押麦、あわ、きび、白滝、サラダ油、てんさい糖	さわら、米みそ、蒸し大豆、油揚げ、しらす干し	ぶどう、おくら、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、ひじき、ニンニク、ショウガ、こんぶ(だし用)	502 kca 17.5 g 9.8 g 2.0 g
4 18 金	ごはん 肉じゃが かぶと小松菜のおひたし 舞茸のすまし汁	メーフルサンド 揚げマカロニ くだもの 麦茶	おにぎり	米、食パン、じゃがいも、白滝、メーフルシロップ、マカロニ、アレルギー用マーガリン、サラダ油、てんさい糖、押麦、きび、あわ	牛乳、豚肉(小間)、かつお節	バナナ、たまねぎ、小松菜、舞茸、にんじん、かぶ、かぶの葉、カットわかめ、こんぶ(だし用)	631 kca 17.1 g 23.0 g 2.0 g
5 19 土	ジャージャー麺 キャベツのごま和え チンゲン菜のスープ	焼きおにぎり チーズ くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、こめ、サラダ油、ごま油、てんさい糖、白ねりごま	ぶた肉(ひき肉)、チーズ、ツナ、米みそ、白ごま	みかん、玉ねぎ、チンゲン菜、きゃべつ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)	422 kca 14.7 g 11.8 g 2.4 g
7 21 月	ごはん 豆腐つくね焼き 切干わかめツナサラダ かぶのみそ汁	ベーコンのスコーン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、アレルギー用マーガリン、てんさい糖、パン粉、サラダ油、押麦、きび、あわ	牛乳、とり肉(ひき肉)、豆腐、豆乳、米みそ、ベーコン、ツナ	くだもの、たまねぎ、レーズン、にんじん、こまつな、かぶ、コーン(冷凍)、かぶ(葉)、切干大根、ひじき、カットわかめ	558 kca 19.6 g 17.9 g 1.4 g
8 22 火	ごはん あじの玉ねぎソース マッシュポテト おくらとトマトのナムル なすと油揚げのみそ汁	おはぎ 煮豆 くだもの 麦茶	パン	米、じゃがいも、もち米、てんさい糖、小麦粉、サラダ油、押麦、きび、あわ、ごま油	あじ、きなこ、米みそ、金時豆、油揚げ、白いりごま、牛乳	みかん、おくら、トマト、たまねぎ、なす、コーン(冷凍)	500 kca 18.9 g 9.6 g 1.3 g
9 23 水	まめカレー マカロニサラダ コーンスープ	バナナケーキ ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、サラダ油、マカロニ、ポップコーン、てんさい糖、押麦、きび、あわ	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、豆乳、大豆	ぶどう、たまねぎ、クリームコーン(缶)、トマト(缶)、バナナ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、ピーマン、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	665 kca 19.1 g 22.7 g 1.5 g
10 24 木	わかめごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの甘煮 小松菜の納豆和え お麩のみそ汁	フルーツポンチ ごまラスク 牛乳	お焼き	米、食パン、てんさい糖、アレルギー用マーガリン、ごま油、焼き麩、片栗粉、押麦、きび、あわ	牛乳、とり肉(もも、皮なし)、納豆、米みそ、白いりごま	りんごジュース(果汁100%)、バナナ、きゃべつ、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、みかん缶、こまつな、もやし、にんじん、りんご、しょうが、カットわかめ、にんにく、青のり	612 kca 21.4 g 15.0 g 2.3 g
11 25 金	ごはん ふわふわ揚げ ごまサラダ じゃが芋のみそ汁	こぎつねおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	パン	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、白練ごま、押麦、きび、あわ、てんさい糖	たら、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、ツナ、いりこ、白いりごま、白すりごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゃべつ、もやし、にんじん、切干大根、ひじき、こんぶ(だし用)	479 kca 16.0 g 9.2 g 1.6 g
12 26 土	鶏肉の炊き込みご飯 じゃこと青菜の炒め物 わかめのみそ汁	マカロニきなこ 芋けんぴ くだもの 牛乳	市販菓子	さつま芋、米、マカロニ、粉黒砂糖、もち米、てんさい糖、さらだ油	牛乳、とり肉(ひき肉)、米みそ、しらす干し、きなこ	ぶどう、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、カットわかめ、こんぶ(だし用)	418 kca 13.1 g 8.4 g 1.8 g
14 28 月	ごはん かじきの梅みそ焼き 土佐炒め 小松菜海苔あえ 豆腐となめこのみそ汁	シュガートースト あみえび くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、白滝、アレルギー用マーガリン、サラダ油、てんさい糖、押麦、きび、あわ	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ、干しエビ、かつお節	バナナ、もやし、小松菜、ねぎ、にんじん、なめこ、のり佃煮、梅干し、刻みのり	562 kca 22.6 g 19.0 g 2.2 g

★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。



＜今月の果物＞
りんご、ばんかん、バナナ、メロン、ブドウ

★食材の主な産地
さわら—福岡県
あじ—長崎県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
白米—長野県