

2023年6月

献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	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 木	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉の梅みそ焼き(1.15日) 豚の生姜焼き(29日) 木 ひじき煮 おくらおかか和え	そぼろおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	お好み焼き	米、蒸し切干しいも、なたね油、しらたき、押麦(七分つき)、三温糖、きび(精白粒)、あわもち	ぶた肉(もも)、みそ、とり肉(ひき肉)、とうふ(高野豆腐)、油あげ、かつお節	りんご、たまねぎ、おくら、キャベツ、こまつな、にんじん、ひじき、うめぼし	505 kcal 18.4 g 13.3 g 1.5 g
2 16 30 金	わかめごはん ジャがいものみそ汁 鮭と大葉の春巻き(2.16日) 鮭フライ(30日) 金 コールスローサラダ	和風パスタ ポップコーン くだもの 麦茶	おにぎり	米、春巻の皮、じゃがいも、マカロニ、ポップコーン、なたね油、小麦粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	さけ、ハム、みそ、ベーコン、油あげ	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しそ、グリーンアスパラガス、きゅうり、カットわかめ、きざみのり	500 kcal 16.1 g 13 g 2.7 g
3 17 土	焼きそば じゃが芋と野菜スープ フルーツ豆乳ヨーグルト	しらすおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん(ゆで)、米、じゃがいも、なたね油	豆乳ヨーグルト、ぶた肉(ひき肉)、ベーコン、しらす干し	バナナ、みかん、キャベツ、みかん(缶)、たまねぎ、もやし、にんじん	522 kcal 16.6 g 10.8 g 1.8 g
5 19 月	ごはん おふのみそ汁 豆腐つくね焼き ごまサラダ トマト	ごへいもち 芋けんぴ くだもの 麦茶	パンケーキ	米、さつまいも、もち米、パン粉、なたね油、麩、押麦(七分つき)、三温糖、あわもち、なたね油、きび(精白粒)、白ねりごま、片栗粉	とり肉(ひき肉)、とうふ(絹ごし豆腐)、みそ、ツナ(油漬缶)、白すりごま	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	530 kcal 14.8 g 9.7 g 1.3 g
6 20 火	ごはん おかひじきのみそ汁 かじき玉ねぎソース なすと油揚げの煮びたし 小松菜の海苔和え	ココロラスク レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、なたね油、三温糖、小麦粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、かじき、油あげ、とうふ(木綿豆腐)、米みそ、白すりごま	メロン、なす、たまねぎ、こまつな、もやし、干しぶどう、ピーマン、おかひじき、のり佃煮、きざみのり	548 kcal 23.3 g 18.6 g 1.7 g
7 21 水	パリパリはるさめ丼 なめこのみそ汁 おくらボン酢	あじさい寒天 せんべい くだもの 牛乳	パン	米、ぎょうざの皮、なたね油、はるさめ、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、みそ	りんご、ぶどうジュース(100%果汁)、おくら、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、ピーマン、寒天粉、干しいたけ、ニンニク、しょうが	473 kcal 13.4 g 13.6 g 1.8 g
8 22 木	ごはん しめじのみそ汁 タンドリーチキン キャベツのごま和え いんげんベーコン炒め	フライドポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	焼きいも	米、じゃがいも、なたね油、押麦(七分つき)、三温糖、きび(精白粒)、あわもち、白ねりごま	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、豆乳ヨーグルト、みそ、ベーコン、白すりごま、白いりごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、しめじ、もやし、にんじん、こまつな、カットわかめ、ニンニク、しょうが、あおのり	477 kcal 20.5 g 20.6 g 1.6 g
9 23 金	しらすと枝豆の混ぜご飯 豚汁 きゅうりのツナサラダ くだもの	ジャムケーキ クラッカー くだもの 麦茶	パン	米、小麦粉、なたね油、三温糖、こんにゃく、押麦、きび(精白粒)	しらす干し、豆乳、ぶた肉(小間切れ)、みそ、ツナ(油漬缶)	りんご、すいか、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、ごぼう、えだまめ、黄ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	566 kcal 13.4 g 14.4 g 1.8 g
10 24 土	ロールパン キャベタマスープ チリコンカーン ほうれん草サラダ	鮭おにぎり せんべい くだもの 麦茶	市販菓子	ロールパン、米、なたね油、小麦粉	ぶた肉(ひき肉)、ベーコン、だいず(水煮缶)、さけ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト(缶)、ほうれん草、ホールコーン(缶)、ピーマン、キャベツ、焼のり、ニンニク	512 kcal 17.1 g 16.7 g 2.3 g
12 26 月	ドライカレー コーンスープ 夏野菜ピクルス	かぼちゃ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	フライドポテト	米、小麦粉、三温糖、なたね油、小麦粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、豆乳、とうふ(高野豆腐)	みかん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、きゅうり、干しぶどう、ホールコーン(缶)、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、ニンニク、しょうが	473 kcal 17.4 g 14.6 g 1.5 g
13 27 火	ごはん モロヘイヤのすまし汁 あじのパン粉焼き きゅうりと油揚げの和え物 人参しりしりー	メープルサンド 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、メープルシロップ、マカロニ、なたね油、パン粉、押麦(七分つき)、ごま油、きび(精白粒)、あわもち、三温糖	牛乳、あじ、油あげ、ツナ(油漬缶)	すいか、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、モロヘイヤ、ニンニク、パセリ	554 kcal 22.4 g 17.9 g 2.1 g
14 28 水	ごはん ミネストローネスープ 豆腐ナゲット じゃが芋とアスパラのソテー マカロニサラダ	フルーツポンチ おふのきなこラスク 牛乳	パン	米、じゃがいも、なたね油、マカロニ、麩、三温糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ベーコン、きなこ、おから	りんごジュース(果汁100%)、バナナ、ホールトマト(缶)、たまねぎ、きゅうり、みかん(缶)、キャベツ、にんじん、りんご、グリーンアスパラガス、コーン、ニンニク	513 kcal 16.7 g 20.9 g 1.5 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、みかん、バナナ、すいか、メロン

＜食材の主な産地＞

あじー長崎県
鮭ー北海道
かじきー和歌山県
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
米ー長野県