

# 2023年度 6月 昼食 予定献立表

戸塚保育園

日付	午前おやつ (乳児)	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名 (○は午後おやつ)			軽食
					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	
01 木	牛乳	ごはん メカジキの竜田揚げ 切干大根の旨煮 かぼちゃの味噌汁	ごまトースト 牛乳	560.5(476.2) 26.8(22.8)	米、○食パン、油、片栗粉、 ○砂糖、○マーガリン、砂 糖、○すりごま	めかじき、油揚げ、米みそ	かぼちゃ、切り干しだいこん、 ねぎ、にんじん、しょうが	塩昆布ご飯
02 金	牛乳	けんちんうどん ポテトサラダ(そら豆) バナナ	韓国風混ぜご飯 お茶	492.5(462.4) 16.5(16.6)	ゆでうどん、じゃがいも、○ 米、マヨネーズ、○砂糖、油、 砂糖、○ごま油	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、 ○豚ひき肉、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、 そらまめ、ねぎ、○にんじん、 ○きゅうり、○しょうが	おかかご飯
03 土	牛乳	カレーピラフ ブロッコリーのサラダ かぶのスープ	ゆかりおにぎり お茶	388.0(374.7) 9.2(10.7)	米、○米、油、砂糖	豚ひき肉	ブロッコリー、にんじん、か ぶ、たまねぎ、かぶ・葉	/
05 月	牛乳	マーボー丼 もやしときゅうりのサラダ 中華スープ	ツナコーンパン ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	542.1(402.0) 22.4(16.0)	米、○ホットケーキミックス、○ マヨネーズ、砂糖、片栗粉、 ごま油、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○豆 乳、○ツナ、米みそ、干しえ び	もやし、チンゲンサイ、ねぎ、 にんじん、きゅうり、たまねぎ、 ○コーン、○たまねぎ、しょう が、○パセリ	青菜ご飯
06 火	牛乳	ごはん チンジャオロース おからサラダ お麩と油揚げの味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	598.0(506.2) 25.0(21.4)	米、○食パン、マヨネーズ、 焼ふ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肩ロース肉、おから、ハム、 油揚げ、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、赤 ピーマン、ピーマン、こまつ な、○いちごジャム、たけのこ 水煮、しょうが	ひじきご飯
07 水	牛乳	ごはん 鱈の幽庵焼き キャベツの塩昆布和え さつま芋とねぎの味噌汁	たかすおにぎり お茶	480.1(448.4) 17.6(17.5)	米、○米、さつまいも(皮 付)、○天かす、○ごま、○砂 糖	さわら、米みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん、 きゅうり、塩こんぶ、ゆず果 汁、○あおのり	バナナ
08 木	牛乳	ごはん 豚肉の梅味噌焼き パンサンスー 白菜のすまし汁	抹茶のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	582.1(434.1) 21.3(15.1)	米、○小麦粉、はるさめ、○ 砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	豚肩ロース肉、○豆乳、○パ ター、米みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、うめ干し	わかめご飯
09 金	牛乳	ハイジパン 鶏肉のチーズ焼き ポパイサラダ わかめとえのきのスープ	炊き込みご飯 お茶	423.5(399.7) 23.0(21.7)	ハイジパン、○米、マヨネー ズ、○砂糖、○油、ごま油	鶏もも肉、かにかまぼこ、ピザ 用チーズ、○油揚げ	ほうれんそう、にんじん、コー ン、えのきたけ、○にんじん、 ○ごぼう、○しめじ、カットわ かめ	粉吹き芋
10 土	牛乳	豚丼 コールスローサラダ じゃが芋の味噌汁	お菓子 牛乳	568.3(490.1) 21.5(18.7)	米、じゃがいも、○マリー、○ ソフトおせんべい、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、しらた き、にんじん、きゅうり	/
12 月	牛乳	ごはん 肉豆腐 大根サラダ 小松菜の味噌汁	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	564.7(420.0) 24.0(17.3)	米、○ホットケーキミックス、砂 糖、油、ごま	木綿豆腐、豚肩ロース肉、○ 牛乳、○カルピス、米みそ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、 ねぎ、こまつな、にんじん	バナナ
13 火	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き キャベツの甘酢和え なすと玉ねぎの味噌汁 幼児:オレンジ	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	579.2(412.6) 21.2(14.7)	○さつまいも、米、砂糖、ご ま、○砂糖	鶏もも肉、米みそ、○パター、	キャベツ、なす、オレンジ、に んじん、たまねぎ、りんごジャ ム、しょうが	ゆかりご飯
14 水	牛乳	ソース焼きそば かぼちゃサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 乳児:オレンジ	塩昆布おにぎり お茶	438.4(418.5) 13.3(14.1)	焼きそばめん、○米、マヨ ネーズ、油	豚肩ロース肉	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、チンゲンサイ、 ピーマン、にんじん、○塩こん ぶ、あおのり、オレンジ	ツナケチャップ ご飯
15 木	牛乳	ごはん 鮭の唐揚げ ひじきの炒り煮 切干大根の味噌汁	じゃがベーコン 乳児:お茶 幼児:牛乳	562.3(418.1) 26.8(19.5)	○じゃがいも、米、小麦粉、 油、砂糖、○油	さけ、○ベーコン、油揚げ、 米みそ	○たまねぎ、にんじん、たま ねぎ、しめじ、切り干しだいこ ん、ひじき、○パセリ、しょうが	青菜ご飯
16 金	牛乳	ごはん 豚肉の照り焼き きんぴらごぼう きこの味噌汁	ハニートースト 牛乳	609.1(615.1) 24.0(20.6)	米、○食パン、油、米粉、○ マーガリン、○はちみつ、砂 糖、ごま、ごま油、片栗粉	豚肩ロース肉、米みそ	にんじん、ごぼう、えのきた け、エリンギ、しめじ、万能 ねぎ、しょうが	ふかし芋
17 土	牛乳	ツナチャーハン 温野菜 豆腐と玉ねぎのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	467.5(407.9) 15.3(13.7)	米、○ソフトおせんべい、ごま 油	絹ごし豆腐、ツナ	○バナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、ねぎ	/
19 月	牛乳	ごはん 鯖の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 キャベツの味噌汁	マカロニイタリアン 乳児:お茶 幼児:牛乳	548.8(407.3) 26.2(19.0)	米、○マカロニ、砂糖、ごま、 ○油、○砂糖	さば、○豚ひき肉、米みそ	きゅうり、○たまねぎ、キャベ ツ、たまねぎ、○にんじん、 カットわかめ、しょうが	ゆかりご飯
20 火	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ さつま芋のレモン煮 お麩とねぎのすまし汁	ココアレーズンクッ キー 牛乳	683.0(671.6) 22.8(19.4)	さつまいも、米、○小麦粉、 ○グラニュー糖、砂糖、焼 ふ、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩 バター、○卵、米みそ	レモン、ねぎ、にんじん、たま ねぎ、○干しぶどう、万能ね ぎ	和風ツナご飯
21 水	牛乳	食パン 鶏肉のマーマレード焼き 人参サラダ 青梗菜のスープ	梅おかかおにぎり お茶	415.3(393.1) 21.9(20.8)	食パン、○米、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、○かつお 節	にんじん、チンゲンサイ、たま ねぎ、マーマレード、○うめ干 し、コーン	粉吹き芋
22 木	牛乳	ごはん レパールのかりん揚げ キャベツの浅漬け もやしの味噌汁	りんご蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	567.9(422.7) 23.5(16.9)	米、○ホットケーキミックス、片 栗粉、油、○砂糖、砂糖、ご ま	豚レバー、○豆乳、米みそ	キャベツ、もやし、○りんご濃 縮果汁、にんじん、たまねぎ、 しょうが	わかめご飯
23 金	牛乳	カレーライス 大根とツナのサラダ 白菜のスープ	コーンフレーク 牛乳	531.9(453.3) 17.6(15.5)	米、じゃがいも、○コーンフ レーク、○コーンフロスト、マヨ ネーズ、油	豚肩ロース肉、カレールー、ツ ナ	たまねぎ、だいこん、はくさ い、きゅうり、にんじん	バナナ
24 土	牛乳	マーボーなす丼 もやしと人参のナムル かぼちゃのスープ	ツナサンド 牛乳	588.4(498.5) 22.3(19.2)	米、○食パン、○マヨネー ズ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○ツナ、米みそ	なす、もやし、かぼちゃ、にん じん、ねぎ、たまねぎ、○きゅ うり	/
26 月	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き 小松菜と人参の胡麻和え 豆腐とえのきの味噌汁	マーマレードケー キ 乳児:お茶 幼児:牛乳	554.6(412.0) 25.3(18.3)	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、○油、ごま	かたい、絹ごし豆腐、○豆 乳、米みそ	こまつな、にんじん、○マー マレード、えのきたけ、ねぎ	塩昆布ご飯
27 火	牛乳	中華風おこわ 鶏肉のケチャップ揚げ ごぼうとコーンのサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	あじさいゼリー バナナ お茶	492.9(462.7) 18.6(18.3)	米、もち米、片栗粉、マヨネ ーズ、油、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、米みそ	○バナナ、ごぼう、にんじん、 コーン、たまねぎ、しめじ、 きゅうり、カットわかめ	おかかご飯
28 水	牛乳	ごはん 鱈の味噌煮 うの花炒り煮 ほうれん草のすまし汁	ハムチーズトースト 牛乳	496.7(425.2) 25.7(21.9)	米、○食パン、砂糖、ごま油	さわら、おから、○ハム、米み そ、○ピザ用チーズ、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、しめ じ、にんじん、しょうが	ふかし芋
29 木	牛乳	ツナスパゲティー 温野菜 もやしのスープ	洋風寿司 お茶	490.7(453.5) 18.1(17.8)	スパゲティー、○米、さつまい も(皮付)、○砂糖、油	ツナ、○豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、もやし、 ○にんじん、赤ピーマン、黄 ピーマン、マッシュルーム水 煮	バナナ
30 金	牛乳	ごはん 油淋鶏 キュービックサラダ なめこの味噌汁	ストロベリーマフィ ン 乳児:お茶 幼児:牛乳	704.7(532.1) 26.0(18.9)	米、○小麦粉、油、片栗粉、 砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、○牛乳、チーズ、 ○バター、○卵、米みそ	きゅうり、にんじん、なめこ、○ いちごジャム、ねぎ、りんご、 しょうが	青菜ご飯

・30日お誕生会

※乳児クラスは一日の必要栄養量の補給の為に、牛乳のみを午前おやつとして提供しています。  
※当園は卵不使用のマヨネーズを使用しています。