６　月　献　立　表

たまむら直心保育園
https://t-jikishin.or.jp

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				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	水	きのこ御飯 だし巻きひじき卵 ピーマンの佃煮 みそ汁・バナナ	チーズ 牛乳	米、七分つき米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節	バナナ、ピーマン、かぼちゃ、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ひじき	五平餅 牛乳
2	木	真珠蒸し ごぼうのサラダ 田舎スープ オレンジ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、もち米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、鶏ひき肉	オレンジ濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、みかん缶、きゅうり、コーン缶、にんじん、セロリ、粉かんてん、干ししいたけ、しょうが	みかんゼリー 牛乳
3	金	さけのコーンマヨ焼き にんじんしりしり すまし汁 グレープフルーツ	ゼリー	米、白玉粉、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、米粉、小麦粉、グラニュー糖	牛乳、さけ、卵、豆乳、ツナ油漬缶、大豆（乾）、きな粉、粉チーズ	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、クリームコーン缶、ごま	ソフトパン 牛乳
4	土	焼きそば 麦茶 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	焼きそばめん、油、メープルシロップ	豚肉(ばら)	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	ホットケーキサンド リンゴジュース
6	月	ミートボールのトマトシチュー きゅうりの土佐あえ ビーフンのスープ ヨーグルト	クッキー 牛乳	じゃがいも、米、七分つき米、ビーフン、片栗粉、油、米粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し、干しえび、かつお節	たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、うめ干し、カットわかめ	お焼き 牛乳
7	火	さわらのみそ照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ わかめスープ バナナ	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さわら、豆乳、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、バナナ、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが	えびせん 牛乳
8	水	豆腐バーグ スナップえんどうの卵サラダ 石狩鍋風汁 オレンジ	バナナ 牛乳	米、マッシュポテト、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、干しえび、かつお節、さけ	オレンジ、スナップえんどう、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁、あおのり	ポテトのキャベツ焼き 牛乳
9	木	スペイン風オムレツ ピーマンのツナあえ コーンスープ グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	米、七分つき米、砂糖、油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ほうれんそう、ねぎ、ねりごま、ひじき	焼きもろこしおにぎり 牛乳
10	金	焼きうどん おくらのおかか和え のっぺい汁 夏みかん	ヨーグルト	ゆでうどん、コッペパン、さといも、油	豚肉(もも)、鶏もも肉、かつお節	なつみかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、ブルーベリージャム、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ	ジャムサンド 麦茶
11	土	トマトハヤシライス ブロッコリーサラダ スープ オレンジ	せんべい 牛乳	米、さつまいも、和風ドレッシング、押麦、米粉、油、ロールパン	豚こま肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、ミニトマト、しめじ、コーン缶	レーズンロール リンゴジュース
13	月	ビーンズライス 白菜のサラダ はるさめスープ オレンジ	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、マッシュポテト、押麦、油、はるさめ、砂糖、米粉	牛乳、蒸し大豆、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、はくさい、たまねぎ、オレンジ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、ねぎ、ごま、レモン果汁、焼きのり、にんにく	ニョッキ 牛乳
14	火	さけのフリット おくらとちくわの海苔あえ グレープフルーツ みそ汁	ゼリー	米、小麦粉、米粉、コーングリッツ、油、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、豆乳、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	グレープフルーツ、たまねぎ、オクラ、チンゲンサイ、キャベツ、うめ干し、焼きのり、ごま、カットわかめ、あおのり	納豆やき 牛乳
15	水	ミートローフ キャベツとトマトの中華あえ かき玉汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、鶏ひき肉、牛ひき肉	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、れんこん、コーン缶、かぼちゃ、ねぎ	黒糖蒸しパン 牛乳
16	木	親子煮 ひじきとキャベツのサラダ かに豆腐汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏むね肉、卵、かにかまぼこ、ベーコン	オレンジ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、ねぎ、糸みつば、ひじき、干ししいたけ	バナナヨーグルト 麦茶
17	金	パン・コロッケ ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ メロン	クッキー 牛乳	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、パン粉、マカロニ・スパゲティ	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	メロン（緑肉）、たまねぎ、ブロッコリー、トマトジュース缶、トマト、キャベツ、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、セロリ、にんにく	かぼちゃケーキ リンゴジュース
18	土	ラーメン 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	生中華めん、油	豚肉(肩ロース)	バナナ、もやし、にら、にんじん、コーン缶	カスタードプッセ リンゴジュース
20	月	豚肉と野菜のごま炒め チンゲン菜のしらす和え 豆腐すまし汁 チーズ	ヨーグルト	米、コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、チーズ、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	あげぱん 牛乳
21	火	天津風卵焼き ほうれん草のナムル スープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、七分つき米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、トマト、ズッキーニ、ねぎ、コーン缶、グリンピース（冷凍）、えのきたけ、ごま、干ししいたけ、にんにく	スープかけごはん 牛乳
22	水	豆腐丼 ひじきとほうれん草のサラダ みそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳	じゃがいも、七分つき米、さつまいも、押麦、油、マヨネーズ、メープルシロップ、米粉	牛乳、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、チーズ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、エリンギ、ひじき、ごま、カットわかめ	フォルマッジポテト 牛乳
23	木	鶏肉のトマト煮 はるさめともやしのソテー オニオンスープ オレンジ	チーズ 牛乳	米、油、はるさめ、ごま油、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、オレンジ、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、にら、にんにく	牛乳ケーキ 牛乳
24	金	シーフードカレー ほうれん草とささみの酢和え みそスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、押麦、マッシュポテト、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ（甘みそ）、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、はくさい、りんご、にんにく、しょうが	にんじんボンデケージョ 牛乳
25	土	豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、和風ドレッシング、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	黒糖フークレエ リンゴジュース
27	月	鶏肉の照り焼き いんげんのごま炒め 豆乳汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、卵	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ごま、しょうが	ココアホットケーキ 牛乳
28	火	豚肉の柳川風煮物 トマトのツナ和え 中華スープ 夏みかん	ゼリー	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、マッシュポテト、米粉	牛乳、卵、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、豆乳	なつみかん、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごぼう	ポテトクリームパン 牛乳
29	水	チリコンカン ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁 メロン	クッキー 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	メロン（緑肉）、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、まいたけ、コーン缶、塩こんぶ	シーチキンごはん 牛乳
30	木	ドリア ポテトサラダ チキンスープ バナナ	せんべい 牛乳	じゃがいも、七分つき米、小麦粉、米粉、油、マヨネーズ、片栗粉、押麦、バター、砂糖、パン粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、ハム、粉チーズ	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、マッシュルーム、コーン缶	豆腐ガトーショコラ 牛乳

1か月の平均栄養量（未満児・以上児）			
エネルギー	478・554kcal	鉄	1.8・2.4mg
たんぱく質	17.9・20.5g	カルシウム	280・219mg
脂質	15.916.4g	ビタミンC	35・47mg
塩分	1.3・1.7g	食物繊維	4.6・6.3g

※都合により献立が変更になる場合があります。
※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供させて頂きます。