



# 6月の献立



社会福祉法人正栄会 聖心保育園

曜日	日	献立名	おやつ		主な材料			栄養供給量 熱量(kcal) たんぱく質(g)
			PM3:00 全員	AM10:00 乳児	熱力を出す	血・肉・骨 をつくる	身体の調子を 整える	
月	1 15 29	ご飯 わかめのスープ 鯖のねぎ味噌焼き ほうれん草の白和え オレンジ	りんごクッキー  牛乳	せんべい  麦茶	精白米 薄力粉 しらたき 三温糖 調合油	牛乳 生わかめ 鯖 ごま 味噌	ほうれん草 人参 あさつき 生姜 葱 オレンジ りんご	598  22
火	2 16 30	レーズンパン セロリとベーコンのスープ ミートローフ コールスローサラダ バナナ	野沢菜チャーハン  麦茶	ビスケット  麦茶	レーズンパン 精白米 パン粉 ごま油	豚ひき肉 ベーコン かにかまぼこ しらす干し	キャベツ 人参 玉葱 しめじ セロリ 葱 野沢菜 バナナ	542  17.9
水	3 17	三色丼 豆腐のスープ 五目煮豆 水菜の和え物 パイナップル	ぶどう寒天  牛乳	せんべい  麦茶	精白米 三温糖 ごま油	鶏ひき肉 木綿豆腐 大豆水煮缶 かつお節 でんぶ 牛乳	青梗菜 水菜 キャベツ 人参 玉葱 ごぼう 椎茸 いんげ パイナップル	540  21.4
木	4 18	麦ごはん キャベツの味噌汁 チキンカツ アスパラのサラダ メロン	抹茶蒸しパン  牛乳	せんべい  麦茶	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 三温糖 調合油	鶏むね肉 味噌 牛乳	アスパラガス キャベ 人参 玉葱 コーン缶 メロン	605  20.8
金	5 19	グリーンピースご飯 麩のすまし汁 鯖の味噌煮 青梗菜の煮浸し グレープフルーツ	大学芋  飲むヨーグルト	せんべい  麦茶	精白米 焼き麩 さつまいも 水あめ 調合油	鯖 味噌 油揚げ 飲むヨーグルト ごま	青梗菜 椎茸 グリーンピース 人参 葱 生姜 グレープフルーツ	550  21.6
土	6 20	ご飯 高野豆腐とにらのスープ 筍と豚肉の中華炒め もやしのサラダ オレンジ	マッシュマロフレーク  牛乳	せんべい  麦茶	精白米 ごま油 三温糖 コーンフレーク	豚肩ロース 高野豆腐 バター 牛乳	もやし キャベツ 筍水煮 人参 きゅうり 玉葱 にら オレンジ	571  17.4
月	8 22	ロールパン 南瓜のポタージュ 鶏肉のトマト煮 3種のピクルス バナナ	おかかおにぎり  麦茶	ビスケット  麦茶	精白米 ロールパン 薄力粉 三温糖 オリーブ油	鶏もも肉 バター かつお節 牛乳	南瓜 人参 ブロッコリー きゅうり トマト トマトピュー 玉葱 バナナ	604  19.6
火	9 23	きつねうどん かれないのごま味噌だれ 小松菜とツナの和え物 パイナップル	メープルトースト  牛乳	せんべい  麦茶	ゆでうどん 食パン 三温糖 メープルシロップ 調合油	かれない 油揚げ ツナ缶 味噌 バター すりごま 牛乳	小松菜 人参 葱 大根 パイナップル	539  23.8
水	10 24	ご飯 茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼き 蒸し野菜 メロン	チーズの包み揚げ  牛乳	ビスケット  麦茶	精白米 さつまいも 餃子の皮 調合油 オリーブ油	豚肩ロース プロセスチーズ 味噌 牛乳	玉葱 ブロッコリー 茄子 人参 生姜 メロン	574  21.8
木	11 25	カレーライス かぶのスープ 春雨サラダ ミニトマト グレープフルーツ	オレンジケーキ  牛乳	せんべい  麦茶	精白米 じゃがいも 薄力粉 押麦 春雨 三温糖 ごま油	鶏むね肉 かにかまぼこ バター 牛乳	ミニトマト 人参 玉葱 かぶ コーン缶 きくらげ 生姜 グレープフルーツ	643  18
金	12 26	ゆかりご飯 小松菜のすまし汁 生揚げのそぼろ炒め 里芋の煮っころがし オレンジ	焼きビーフン  麦茶	ビスケット  麦茶	精白米 里芋 こんにゃく ごま油 三温糖 ビーフン 片栗粉	生揚げ 鶏ひき肉 豚肩ロース	人参 小松菜 玉葱 キャベツ 椎茸 いんげん ビーマン オレンジ	487  15.7
土	13 27	ロールパン 人参と玉葱のスープ 鮭のレモンバター醤油焼き ポテトサラダ バナナ	ラッカーのジャムサン  牛乳	せんべい  麦茶	ロールパン じゃがいも マヨネーズ リッツ	鮭 バター 牛乳	人参 玉葱 きゅうり レモン果汁 バナナ	549  22.7

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



6月は歯の衛生月間です。よく噛んで食べることが歯の健康にもつながります。  
今月の郷土料理は野沢菜チャーハン（長野県）です。