

献立表

2024年6月

用賀なのはな保育園
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	土 チャーハン 豚肉の煮物 スープ 果物	米、ツナ缶、ねぎ、コーン缶、ごま油、酒 食塩、しょうゆ 豚肉、にんじん、三温糖、しょうゆ、いんげん かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、なす ほうれんそう	調製豆乳 クラッカー せんべい	エネルギー 463 Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.4g
3	17	月 ごはん 鮭の磯辺揚げ おかかあえ 味噌汁 果物	米 鮭、しょうゆ、みりん、あおのり、小麦粉、油 ベーキングパウダー キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ 三温糖 煮干だし汁、みそ、豆腐、こまつな、じゃがいも	牛乳 いちごマーブルケーキ 小麦粉、いちごパウダー 卵、牛乳、バター、三温糖 ベーキングパウダー	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.5g
4	18	火 ポパイスパゲティ トマトマリネ スープ 果物	スパゲティ、オリーブ油、豚肉、にんにく、たまねぎ ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ トマト、たまねぎ、酢、食塩、三温糖、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、にんじん かぼちゃ、万能ねぎ	麦茶 小松菜ツナマヨおにぎり 米、ツナ缶、こまつな マヨドレ	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.4g
5	19	水 中華丼 炒り豆腐 わかめスープ 果物	米、豚肉、はくさい、にんじん、チンゲンサイ にんにく、油、食塩、しょうゆ、三温糖、ごま油 片栗粉、しょうが 豆腐、鶏肉、ひじき、にんじん、油、食塩、しょうゆ 三温糖、片栗粉、さやえんどう かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ ごま、ねぎ	牛乳 パリパリチーズ焼き ぎょうざの皮、三温糖 チーズ	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.6g
6	20	木 コッペパン ガーリックチキン キャベツのソテー スープ 果物	コッペパン 鶏肉、たまねぎ、油、酒、食塩、しょうゆ、みりん にんにく キャベツ、ズッキーニ、コーン缶、しょうゆ、食塩 オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、豚肉 いんげん	牛乳 ビーフン ビーフン、鶏肉、たまねぎ 万能ねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、食塩 しょうゆ、片栗粉、みりん	エネルギー 465 Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.1g
7	21	金 ドライカレーライス さつまいものオレンジ煮 スープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん ピーマン、油、昆布だし汁、カレー粉、片栗粉 食塩、ソース、ケチャップ、三温糖、干しぶどう さつまいも、三温糖、オレンジジュース かつお・昆布だし汁、塩、しょうゆ、ほうれんそう たまねぎ	牛乳 きなこ揚げパン コッペパン、油、きな粉 グラニュー糖	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.2g
8	22	土 照りマヨ丼 ツナとかぼちゃの サラダ 味噌汁 果物	米、鶏肉、キャベツ、油、みりん、しょうゆ、マヨドレ かぼちゃ、ツナ缶、酢、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、みそ、もやし、にんじん いんげん	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.7g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
 ※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。
 ※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。
 ※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。
 ※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのもを使用しています。



献立表

2024年6月

用賀なのはな保育園
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
10	月	わかめごはん ハンバーグ	米、炊き込みわかめ 豚肉、豆腐、パン粉、たまねぎ、牛乳、食塩、油、ソース ケチャップ、三温糖	麦茶	エネルギー 473 Kcal	
		ポテトサラダ コーンスープ 果物	じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨドレ かつお・昆布だし汁、牛乳、クリームコーン缶、食塩 たまねぎ、鶏肉	ポップコーン ポップコーン、食塩、油	たんぱく質 18.1g 脂質 15.0g	
11	25	火	ソース焼きそば	中華めん、豚肉、にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、ソース、三温糖、食塩、油	牛乳	エネルギー 446 Kcal
			しょうゆフレンチ スープ 果物	だいこん、きゅうり、鶏肉、酢、三温糖、しょうゆ オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい さつまいも	アップルパイ パイ皮、りんご、上白糖	たんぱく質 19.2g 脂質 16.9g
12	26	水	ごはん かじきの おろしソースがけ おくらとひじきの サラダ 味噌汁 果物	米 かじき、しょうゆ、酒、片栗粉、油、だいこん オクラ、ひじき、豆腐、コーン缶、みそ、酢、三温糖 煮干だし汁、みそ、チンゲンサイ、たまねぎ	牛乳	エネルギー 501 Kcal
			大学芋 さつまいも、油、三温糖 ごま	たんぱく質 19.7g 脂質 12.9g		
13	27	木	ロールパン なすミート	ロールパン オリーブ油、鶏肉、にんじん、たまねぎ、なす、みりん ケチャップ、ソース、食塩、片栗粉	麦茶	エネルギー 457 Kcal
			ゆでブロッコリー スープ 果物	ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ かぼちゃ	鮭おにぎり 米、鮭、食塩、酒、ごま	たんぱく質 19.5g 脂質 11.6g
14	金	おやつ 手作りパン 	ごはん ブルコギ	米 豚肉、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、りんご にんにく、ごま、しょうゆ、三温糖、片栗粉、ごま油 油	牛乳	エネルギー 526 Kcal
			トマト スープ 果物	トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、チンゲンサイ だいこん	手作りメロンパン 強力粉、三温糖、食塩 ドライイースト、バター 小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー	たんぱく質 19.0g 脂質 14.8g
24	月	ごはん 鶏肉のゴマ味噌煮 野菜炒め スープ 果物	米 鶏肉、だいこん、みそ、みりん、ごま もやし、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、食塩、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はるさめ コーン缶、万能ねぎ	牛乳	エネルギー 476 Kcal	
		チキンナゲット 鶏肉、豆腐、片栗粉、酒 コーンフレーク、油 マヨドレ、食塩	たんぱく質 22.5g 脂質 15.9g			
28	誕生会	デミグラス ハンバーグプレート トマト	米、豚肉、たまねぎ、豆腐、食塩、油、ケチャップ ソース、ワイン、しょうゆ、三温糖、パセリ粉 トマト	ぶどうジュース	エネルギー 550 Kcal	
		あおのりポテト スープ 果物	じゃがいも、食塩、あおのり かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、鶏肉、だいこん ほうれんそう	かえるパン 強力粉、ドライイースト 食塩、上白糖、牛乳 バター、さつまいも 三温糖、こしあん	たんぱく質 17.8g 脂質 15.8g	

