



令和6年6月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 ・ 15 (土)	味噌うどん 南瓜サラダ ゆでアスパラ 果物	・乾麺 豚肉 玉葱 人参 白菜 味噌 みりん しょうゆ 塩 昆布鰹節 ・南瓜 さつまいも チーズ 塩 ・アスパラ マヨネーズ	飲むヨーグルト ■クロワッサン	エネルギー 551kcal たんぱく質 17.7g
3 ・ 17 (月)	ごはん 生揚げのケチャップ煮 ゆで野菜 わかめスープ 果物	・米 ・豚肉 油 生揚げ 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ 塩 鰹節 ケチャップ 酢 しょうゆ 三温糖 片栗粉 ・キャベツ 人参 ・長葱 わかめ 昆布鰹節 しょうゆ 胡麻油 塩 ほうれん草	牛乳 ブルーベリーパイ ・パイ皮 粉糖 ブルーベリージャム	エネルギー 555kcal たんぱく質 18.7g
4 ・ 18 (火)	ロールパン 鶏肉のマリネ ズッキーニソテー 春雨スープ 果物	・■ロールパン ・鶏肉 塩 片栗粉 油 いんげん 玉葱 赤ピーマン 三温糖 しょうゆ 酢 オリーブ油 ・ズッキーニ コーン缶 バター しょうゆ 塩 ・昆布鰹節 春雨 人参 長葱 塩 しょうゆ	牛乳 おなかチーズおにぎり ・米 鰹節 チーズ しょうゆ	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.3g
5 ・ 19 (水)	ごはん 鯖のカレー風味揚げ 人参のさっぱり煮 おくらのおかか和え 豚汁 果物	・米 ・鯖 カレー粉 しょうゆ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 油 ・人参 三温糖 酢 塩 オリーブ油 ・オクラ しょうゆ 鰹節 ・豚肉 大根 長葱 ごぼう 里芋 豆腐 味噌 煮干	麦茶 ホットドッグ ・■コッペパン ウィンナー キャベツ きゅうり ケチャップ	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.9g
6 ・ 20 (木)	冷やし中華 野菜の揚げ煮 トマト 果物	・生中華麺 焼豚 人参 きゅうり コーン缶 中華たれ ・南瓜 アスパラ 玉葱 茄子 ちりめんじゃこ 油 三温糖 しょうゆ ・トマト	牛乳 かたつむりクッキー ・小麦粉 バター 三温糖 ココア	エネルギー 564kcal たんぱく質 16.4g
7 ・ 21 (金)	ごはん ゆかりつくね ちくわと小松菜の 磯辺和え 味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 ゆかり マヨネーズ 油 チーズ 塩 ・ちくわ 小松菜 人参 海苔 しょうゆ 鰹節 ・玉葱 じゃが芋 油揚げ さやえんどう 煮干 味噌	牛乳 焼きとうもろこし ・とうもろこし しょうゆ バター	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.3g
8 ・ 22 (土)	ロールパン 豚肉のマヨ炒め ツナとトマトのサラダ 牛乳 果物	・■ロールパン ・豚肉 にんにく 生姜 塩 こしょう 酒 玉葱 しょうゆ マヨネーズ ・トマト きゅうり ツナ缶 酢 しょうゆ 油 三温糖 ・牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 537kcal たんぱく質 22.3g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
10 ・ 24 (月)	ごはん のり塩唐揚げ ひじきとえのきの酢和え 味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 生姜 にんにく 酒 片栗粉 油 青のり 塩 ・ひじき えのき 人参 いんげん 三温糖 酢 しょうゆ ・キャベツ ほうれん草 豆腐 玉葱 煮干 味噌	牛乳 チャプチェ  ・油 豚肉 にんにく 玉葱 しょうゆ 人参 たら 酒 みりん 春雨 胡麻油	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.6g
11 ・ 25 (火)	ぶどうぱん 魚のピザ風焼き ブロッコリーの 三色サラダ 冬瓜スープ 果物	・■ぶどうぱん ・かじき 塩 玉葱 ピーマン にんにく ケチャップ 粉チーズ パセリ粉 油 ・ブロッコリー トマト コーン缶 塩 酢 油 ・昆布鰹節 しょうゆ 塩 冬瓜 ベーコン	牛乳 にんじんケーキ 人参 バター 三温糖 牛乳 ヨーグルト 小麦粉 ベーキングパウダー	エネルギー 562kcal たんぱく質 23.7g
12 (水)	キーマカレー 海藻サラダ もやしスープ 果物	・米 胚芽米 油 にんにく 生姜 豚肉 玉葱 人参 塩 じゃが芋 りんご セロリ ケチャップ ソース しょうゆ バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 グリーンピース ・キャベツ 海藻 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 油 ・もやし 長葱 ほうれん草 塩 しょうゆ 胡麻油 昆布鰹節	牛乳 あじさいメロンパン ・■ロールパン バター 三温糖 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー レモン果汁 フルーツ顆粒 野菜パウダー グラニュー糖	エネルギー 592kcal たんぱく質 18.1g
13 ・ 27 (木)	鶏南蛮 うの花 そら豆のサラダ 果物	・うどん 鶏肉 人参 玉葱 みりん しょうゆ 塩 長葱 片栗粉 小松菜 昆布鰹節 ・おから 油揚げ 人参 しめじ 長ねぎ 三温糖 酒 しょうゆ みりん さやえんどう ・そら豆 ブロッコリー 人参 塩 酢 油 三温糖 粉チーズ	牛乳 チャーハン ・米 豚肉 玉葱 人参 油 塩 しょうゆ	エネルギー 570kcal たんぱく質 21.9g
14 ・ 28 (金)	ごはん 豚肉の西京焼き キャベツのおかか和え けんちん汁 果物	・米 ・豚肉 みりん 三温糖 西京味噌 油 ・キャベツ 人参 鰹節 しょうゆ ・大根 人参 ごぼう 豆腐 長葱 こんにゃく 昆布鰹節 しょうゆ 塩 小松菜	牛乳 じゃがいもチーズボール ・じゃが芋 片栗粉 塩 牛乳 チーズ 油	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.1g
26 (水) 誕生 会	鯛めし 焼売 春雨サラダ 麩のすまし汁 果物	・米 鯛 塩 しょうゆ 酒 さやえんどう ・豚肉 玉葱 しょうゆ 塩 片栗粉 焼売の皮 グリーンピース ・春雨 ハム きゅうり 人参 酢 しょうゆ 三温糖 胡麻油 ・麩 みつば しめじ 昆布鰹節 しょうゆ 塩	りんごジュース フルーツの オムレット ・小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 卵 油 季節のフルーツ みかん缶 クリームチーズ 生クリーム	エネルギー 560kcal たんぱく質 16.9g
29 (土)	ナポリタン こふき芋 フレンチサラダ 牛乳 果物	・スパゲッティ ピーマン 人参 玉葱 ウィンナー ケチャップ 塩 粉チーズ パセリ粉 オリーブ油 ・じゃが芋 塩 ・キャベツ 人参 きゅうり 塩 油 酢 三温糖	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 555kcal たんぱく質 17.9g