

# 令和5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 (木)	鶏南蛮 なすの唐揚げ そら豆 トマトの大葉和え 味噌汁(1日のみ) 果物	・米(1日) うどん(15日) 鶏肉 人参 玉葱 しめじ みりん しょうゆ 塩 片栗粉 長葱 小松菜 昆布鰹節 ・茄子 生姜 しょうゆ みりん 油 ・そら豆 ・トマト 大葉 ・大根 油揚げ 味噌 煮干	牛乳 1日パリパリチーズ ・シューマイの皮 チーズ ベーコン 油 15日ココアポッキー ・小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー バター 牛乳	エネルギー 513kcal 526kcal たんぱく質 22.6g 16.6g
2 ・ 16 (金)	カレーライス あじさいサラダ もやしスープ 果物	・米 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも 油 生姜 にんにく りんご セロリ ケチャップ ソース 塩 しょうゆ バター 小麦粉 カレー粉 ・大根 きゅうり 紫キャベツ 三温糖 オリーブ油 酢 塩 レモン ・もやし 長葱 ほうれん草 塩 しょうゆ 胡麻油 キャベツ	牛乳 オレンジゼリー ・粉寒天 上白糖 ゼラチン みかん缶 スティックパン ・■ぶどうパン	エネルギー 587kcal たんぱく質 16.8g
3 ・ 17 (土)	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 ほうれん草の おかか和え 果物	・中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ニラ 味噌 みりん しょうゆ 塩 昆布鰹節 胡麻油 ・さつまいも 三温糖 しょうゆ ・ほうれん草 もやし 鰹節 しょうゆ	牛乳 ・■クロワッサン プルーン	エネルギー 522kcal たんぱく質 18.8g
5 ・ 19 (月)	ごはん スタミナ麻婆豆腐 キャベツの甘酢漬け わかめスープ 果物	・米 ・豚肉 豆腐 長葱 人参 生姜 にんにく 塩 鰹出汁 三温糖 しょうゆ 味噌 胡麻油 片栗粉 ・キャベツ 人参 三温糖 酢 塩 パプリカ粉 ・玉葱 わかめ チンゲン菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 ミルクドック ・フランスパン 無塩バター スキムミルク 三温糖	エネルギー 523kcal たんぱく質 19.2g
6 ・ 20 (火)	天然酵母パン マカロニグラタン ブロッコリーの 三色サラダ 冬瓜スープ 果物	・■天然酵母パン ・マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 胡椒 塩 油 バター 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ パセリ粉 ・ブロッコリー トマト コーン缶 塩 酢 オリーブ油 ・冬瓜 ベーコン 塩 しょうゆ 昆布鰹節	麦茶 五平餅 ・米 もち米 味噌 三温糖 みりん	エネルギー 522kcal たんぱく質 18.5g
7 ・ 21 (水)	ごはん 揚げさわらの葱ソース 大豆の煮物 味噌汁 果物	・米 ・さわら 酒 生姜 塩 片栗粉 油 長葱 しょうゆ 酢 胡麻油 ・大豆 人参 ごぼう 蒟蒻 昆布 鰹出汁 みりん 酒 小松菜 ・じゃが芋 玉葱 ほうれん草 味噌 煮干	牛乳 お楽しみパン ・強力粉 三温糖 塩 抹茶 ドライイースト 牛乳 バター 小豆 ココア	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.6g
8 ・ 22 (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 中華スープ ・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 焼きおにぎり ・米 しょうゆ 鰹節 チーズ 油	エネルギー 545kcal たんぱく質 18.0g

●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
9 ・ 30 (金)	ごはん 回鍋肉  ごまきゅうり じゃが芋と海苔の 中華スープ 果物	・米 ・豚肉 キャベツ たけのこ 人参 ピーマン にんにく 生姜 胡麻油 酒 しょうゆ 三温糖 味噌  ・きゅうり 塩 胡麻油 ・じゃが芋 春雨 長葱 塩 しょうゆ 海苔 昆布鰹節	牛乳  リッチブレット ・小麦粉 塩 バター ベーキングパウダー クリームチーズ 砂糖	エネルギー 561kcal  たんぱく質 20.3g
10 ・ 24 (土)	コッペパン  チキンカツ スパゲティサラダ  牛乳 果物	・■コッペパン  ・鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース ・スパゲティ 人参 きゅうり ツナ缶 塩 キャベツ マヨネーズ  ・牛乳	牛乳  ●クッキー  せんべい	エネルギー 540kcal  たんぱく質 23.2g
12 ・ 26 (月)	ごはん かじきの にんにく風味焼き 人参のさっぱり煮 おくらのおかか和え 豚汁 果物	・米 ・かじき 生姜 三温糖 味噌 しょうゆ 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	牛乳 青のりのクリームスパゲティ ・スパゲティ ベーコン 玉葱 塩 バター 生クリーム 牛乳 胡椒 青のり	エネルギー 547kcal  たんぱく質 24.1g
13 ・ 27 (火)	ロールパン  キャベツハンバーグ ポテトサラダ あんかけスープ 果物	・■ロールパン ・豚肉 鶏肉 玉葱 キャベツ パン粉 牛乳 塩 胡椒 油 ケチャップ ソース バター ・じゃが芋 人参 きゅうり 玉葱 ベーコン 三温糖 塩 酢 オリーブ油 胡椒 パセリ粉 ・コーン缶 えのき 塩 しょうゆ 片栗粉 昆布鰹節 春雨 万能葱	飲むヨーグルト  変わりマルゲリータ ・餃子の皮 トマト缶 にんにく チーズ バジル	エネルギー 555kcal  たんぱく質 22.8g
14 ・ 28 (水)	ごはん  鶏チリ もやし中華風和え物  味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 酒 片栗粉 油 にんにく 長葱 ケチャップ 三温糖 ・もやし 人参 小松菜 酢 三温糖 しょうゆ 胡麻油  ・玉葱 南瓜 味噌 煮干	牛乳  マドレーヌ ・小麦粉 三温糖 バター ベーキングパウダー 卵	エネルギー 566kcal  たんぱく質 22.5g
29 (木)	中華そば  さつま揚げ 茹でアスパラ  果物	・中華麺 焼豚 人参 もやし にんにく 塩 しょうゆ 胡麻油 長葱 ほうれん草 昆布鰹節 煮干  ・竹輪 豆腐 人参 玉葱 枝豆 片栗粉 塩 油 ・アスパラ 塩	牛乳  わかめおにぎり ・米 炊き込みわかめ	エネルギー 547kcal  たんぱく質 22.9g
23 (金) 誕生会 郷土 料理	イワシのひつまぶし  海苔サラダ とうもろこし  そうめんスープ 果物	・米 鰹 生姜 酒 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 みりん 鰹出汁 万能葱  ・きゅうり 豆腐 竹輪 人参 海苔 酢 しょうゆ 三温糖 胡麻油 ・とうもろこし  ・そうめん オクラ 人参 塩 しょうゆ 昆布鰹節	カルピス  いちごのレアチーズ大福 ・白玉粉 いちごジャム 砂糖 生クリーム クリームチーズ 片栗粉 フルーツ	エネルギー 594kcal  たんぱく質 19.2g