

6月給食献立表

上鳥羽保育園
2022年6月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 水	ごはん 鮭の葱味噌焼き 大豆の甘辛揚げ すまし汁	ごはん/上白糖/かたくり粉/サラダ油/三温糖/★薄力粉/★無塩バター	★米みそ(淡色辛みそ)/★大豆(国産・乾)/しらす干し(微乾燥品)/★はんぺん/★牛乳/★たまご	青ねぎ/しょうが/切りみつば/にんじん	牛乳 パウンドケーキ ☆	エネルギー 629 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 30 木	豚丼 アスパラサラダ 味噌汁	ごはん/しらたき/三温糖/★マヨネーズ(卵黄型)/さつまいも/★薄力粉/上白糖	★豚モモ(脂肪なし)/★ベーコン/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/アスパラガス/キャベツ	2・16日 牛乳いろいろ ☆ 30日 水無月 ☆	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 金	黒糖パン 白菜のクリーム煮 大根とツナのサラダ	黒砂糖/★ロールパン/緑豆はるさめ/かたくり粉/★マヨネーズ(卵黄型)	★豚ロース(脂身付き)/★牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/だいこん	牛乳 プチセサミ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 1.0 g
4 土	ちゃんぽん りんご	★中華めん(生)	★豚モモ(脂肪なし)/★牛乳	キャベツ/にんじん/★りんご	牛乳 プチえびせんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 月	ごはん 手羽元の甘辛煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん/三温糖	★鶏若鶏肉手羽(皮付)/★うずら卵(水煮缶詰)/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	ブロッコリー/キャベツ/玉葱/にんじん/こまつな/ぶなしめじ	五平餅 ☆	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 火	ごはん 焼きビーフン 味噌汁	ごはん/ビーフン/★大豆油	★豚モモ(脂身付き)/★ウィンナー/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/りょくとうもやし/ブロッコリー(ゆで)	牛乳 せんべい	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 水	ごはん ししゃもの塩焼き わかめとえのきの酢の物 すまし汁	ごはん/上白糖/★食パン(市販品)/★有塩バター	ししゃも(生干し)/生わかめ/★絹ごし豆腐/★たまご/★牛乳/★プロセスチーズ	きゅうり/えのきたけ/にんじん/とうもろこし(冷凍)	牛乳 チーズトースト ☆	エネルギー 550 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
9 23 木	ガバオライス マカロニサラダ スープ	ごはん/三温糖/★マカロニ/★マヨネーズ(全卵型)/★薄力粉/なたね油	★豚ひき肉/★米みそ(淡色辛みそ)/★ロースハム/★牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/りょくとうもやし/チンゲンツァイ/とうもろこし(冷凍)	牛乳 コーン蒸しパン ☆	エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 金	フランスパン ジャーマンポテト コールスローサラダ ワンタンスープ	フランスパン/じゃがいも/★パン粉(乾燥)/★有塩バター/サラダ油/★ぎょうざの皮	★ベーコン/★牛乳	玉葱/パセリ/にんにく(りん茎)/キャベツ/にんじん/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 3.3 g
11 25 土	冷やしオクラうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)	★挽きわり納豆/★たまご/★牛乳	にんじん/えのきたけ/オクラ/とうもろこし(冷凍)/ねぎ/梅干し(塩漬)	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
13 27 月	ごはん 豚肉のボン酢炒め 味噌汁	ごはん/じゃがいも/三温糖/★竹輪ふ	★豚肩ロース(脂身付)/わかめ(乾燥、水戻し)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	玉葱/なす/ズッキーニ/にんじん/青ピーマン/えだまめ	牛乳 枝豆 ☆	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 0.8 g
14 28 火	ごはん 麻婆豆腐 しゅうまい スープ	ごはん/サラダ油/上白糖/かたくり粉/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★米みそ(赤色辛みそ)/★牛乳/★たまご	にら/玉葱/にんじん/えのきたけ/はくさい/パセリ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)