

6月給食献立表

上鳥羽保育園
2023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 木	豚丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん／しらたき／三 温糖／★ごま(いり) ／上白糖／★薄力粉	★豚モモ(赤肉)／★絹 ごし豆腐／★油揚げ／ ★みみそ(淡色辛みそ) ／★牛乳／★きな粉 (大豆)	にんじん／玉葱／ほう れんそう／りよくとう もやし／えのきたけ／ 青ねぎ	牛乳 ういろう ☆ 29日 牛乳 水無月 ☆	1食分 - 526 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.3 g
2 16 30 金	ロールパン ポトフ マカロニサラダ	★ロールパン／じゃが いも／★マカロニ／★ マヨネーズ(全卵型)	★ウィンナー／★ロース ハム／★牛乳	キャベツ／にんじん／ 玉葱／ブロッコリー／ チンゲンツァイ／きゆ うり	牛乳 満月ボン	1食分 - 611 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
3 17 土	肉うどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)／★プ レミックス粉(ホットケ キ用)／サラダ油	★和牛モモ(脂肪なし) ／★油揚げ／★焼 き抜きかまぼこ／★た まご／★牛乳	にんじん／玉葱／青ね ぎ	牛乳 ドーナツ	1食分 - 503 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 月	ごはん 鶏のからあげ ちんげん菜のおかか和え 味噌汁	ごはん／かたくり粉／ さつまいも／★食パン (市販品)／★有塩パ ター	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★かつお加工品(か つお節)／★みみそ(淡 色辛みそ)／★牛乳／ ゆで小豆缶詰	しょうが／チンゲン ツァイ／にんじん／ りよくとうもやし／玉 葱／青ねぎ	牛乳 小倉トースト ☆	1食分 - 547 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
6 ／ 火	ごはん 豚肉とブロッコリーのうま煮 味噌汁	ごはん／じゃがいも／ 三温糖	★豚モモ(脂肪なし)／ ★油揚げ／★みみそ (淡色辛みそ)／★牛乳	ブロッコリー／にんじ ん／玉葱／こまつな	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 518 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
7 21 水	ごはん 鮭のみそマヨ焼き わかめサラダ すまし汁	ごはん／★マヨネーズ (全卵型)／三温糖／ ★焼きふ(観世ふ)／上 白糖／★有塩バター	★しろさけ／★みみそ (淡色辛みそ)／カット わかめ／★絹ごし豆腐 ／★牛乳	にんじん／きゅうり／ とうもろこし缶詰(ホ ル)／ほうれんそう／え のきたけ／玉葱	牛乳 お麩ラスク ☆	1食分 - 492 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 木	アスパラごはん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	ごはん／三温糖／かた くり粉／★プレミッ クス粉(ホットケキ用)／上白 糖	かつお加工品(かつお 節)／★豚ひき肉／★ みみそ(淡色辛みそ)／ ★牛乳／★たまご	アスパラガス／にんじ ん／西洋かぼちゃ／玉 葱／さやいんげん／ほ うれんそう	牛乳 ホットケーキ ☆	1食分 - 556 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
9 23 金	食パン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ	★食パン(市販品)／ じゃがいも／三温糖／ サラダ油	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶな しめじ／えのきたけ／ 青ピーマン／トマト缶 詰(ホール)／キャベ ツ／とうもろこし缶詰 (ホール)／★りんご	牛乳 りんご ☆	1食分 - 417 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
10 ／ 土	みそラーメン りんご	★中華めん(ゆで)／三 温糖	★豚モモ(赤肉)／★米 みそ(赤色辛みそ)／★ みみそ(淡色辛みそ)／ ★牛乳	にんじん／★だいずも やし／青ねぎ／にら／ ★りんご	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 492 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 月	ごはん 豚肉のポン酢炒め スープ	ごはん／三温糖／★薄 力粉	★豚モモ(赤肉)／★ ベーコン／★牛乳／★ たまご／★焼き竹輪／ あおのり	玉葱／なす／ズッキー ニ／にんじん／青ピー マン／りよくとうもやし ／ぶなしめじ／えの きたけ／チンゲンツァ イ／キャベツ／青ねぎ	牛乳 ネギ焼き ☆	1食分 - 430 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.1 g
13 27 火	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁	ごはん／板こんにやく ／じゃがいも／三温糖 ／★焼きふ(観世ふ)／ ★白ごま(いり)	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★大豆(水煮缶 詰)／★うずら卵(全 卵)／★みみそ(淡色 辛みそ)／★牛乳／し らす干し(半乾燥品)	にんじん／玉葱／さや いんげん／青ねぎ	牛乳 ごまとじゃこのおにぎり ☆	1食分 - 557 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 水	ごはん 鯖の香味焼き ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	ごはん／★マヨネーズ (全卵型)／じゃがい も／★ぎょうざの皮	★まさば／干ひじき(ス テッパ)／★みみそ(淡 色辛みそ)／★牛 乳／まぐろ缶詰(油漬フ レクライト)／★プロセ スチーズ	しそ葉／青ねぎ／しょ うが／キャベツ／えだ まめ／とうもろこし (冷凍)／にんじん／ 玉葱／こまつな	牛乳 餃子ピザ ☆	1食分 - 537 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 23.4 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)