



令和4年度6月 すすきの保育園 予定献立



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	さいりょうめい		
					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	水	麦茶 野菜スティック・チーズ	コーンカレーライス オクラときゅうりのねばねばサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 お誕生日ケーキ	米 じゃがいも 油 砂糖 カレーフレーク ケーキミックス マーガリン ホイップクリーム	豚肉 ヨーグルト 飲むヨーグルト 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり もやし オクラ 黄桃缶
2	木	麦茶 ミレービスケット	麦ご飯 すき焼き風煮 ポテトサラダ わかめの味噌汁	牛乳 マーブルクッキー	米 押麦 油 砂糖 白滝 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 あんこ ソイレブール	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	白菜 人参 長ねぎ いんげん きゅうり 人参 小ねぎ
3	金	麦茶 リッツ	ご飯 鮭のねぎ塩焼き きんぴらごぼう キャベツと豆腐の味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米 砂糖 ごま油 蒸しパンミックス チーズ	鮭 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ にんにく ごぼう 人参 キャベツ
4	土	麦茶 アスパラガスビスケット	鶏の南部焼き キャベツのごま和え チンゲン菜と油揚げの味噌汁	牛乳 肉まん・せんべい	ごま 砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌 肉まん 牛乳	キャベツ いんげん 人参 チンゲン菜
6	月	麦茶 せんべい	マーボ丼 パンサンスー コーンと玉ねぎのスープ	牛乳 あじさいゼリー	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 ぶどうゼリーの素 マスカットゼリーの素	豆腐 豚肉 味噌 ハム 卵 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ にんにく 生姜 きゅうり 玉ねぎ コーン キウイフルーツ
7	火	麦茶 野菜スティック・チーズ	ロールパン 鶏とほうれん草のグラタン 人参カレーマリネ トマトスープ	牛乳 菜めしおにぎり	ロールパン 油 ホワイトソース パン粉 カレー粉 砂糖 米 菜めしの素	鶏肉 牛乳 チーズ ハム ウインナー	ほうれん草 しめじ マッシュルーム 人参 もやし トマト缶 コーン
8	水	麦茶 ブルーン	ご飯 田舎風煮 しらす和え えのきとわかめの味噌汁	牛乳 キャロットケーキ	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 BP	鶏肉 厚揚げ 竹輪 しらす わかめ 味噌 牛乳 卵	人参 しめじ 絹さや ほうれん草 もやし えのき 人参 レモン汁
9	木	麦茶 野菜スティック・チーズ	ご飯 塩こうじのから揚げ 白菜のおひたし じゃが芋と玉ねぎ味噌汁	牛乳 チーズパイ	米 塩こうじ 片栗粉 油 じゃが芋 パイシート	鶏肉 かつお節 味噌 牛乳 粉チーズ	にんにく 生姜 白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ
10	金	麦茶 クラッカー	ご飯 鯖のカレー焼き 小松菜の煮びたし さつま芋の味噌汁	牛乳 オレンジ・ウエハース	米 カレー粉 さつま芋	鯖 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 玉ねぎ 小松菜 長ネギ オレンジ
11	土	麦茶 ミレービスケット	子キントマト煮 わかめ酢の物 豆腐とほうれん草の味噌汁	牛乳 りんごゼリー・せんべい	じゃが芋 りんごゼリー	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 グリーンピース もやし キャベツ ほうれん草
13	月	麦茶 せんべい	ご飯 和風卵焼き キャベツの磯香和え チンゲン菜と麩の味噌汁	牛乳 ごまスコーン	米 砂糖 油 片栗粉 麩 ホットケーキミックスバター ごま	卵 大豆ミート ひじき 鶏肉 海苔 味噌 牛乳	人参 小ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜
14	火	麦茶 野菜スティック・チーズ	ご飯 あじのごま揚げ かぼちゃサラダ 豆腐といんげんの味噌汁	牛乳 シュガートースト	米 小松菜 ごま油 ごま 油 マヨネーズ 食パン 砂糖 マーガリン	あじ 豆腐 味噌 牛乳	かぼちゃ レーズン きゅうり いんげん
15	水	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 豚となすの味噌炒め 白和え 卵スープ	牛乳 豆乳ココアプリン	米 押し麦 砂糖 油 ごま 白滝 ゼラチン ココア	豚肉 味噌 豆腐 卵 豆乳 牛乳	玉ねぎ もやし なす ほうれん草 人参 絹さや
16	木	麦茶 野菜スティック・チーズ	ご飯 がんもどき鶏肉の煮物 竹輪の青のりソテー 小松菜と麩の味噌汁	牛乳 高野豆腐のココロ揚げ	米 油 砂糖 麩 片栗粉	がんも 鶏肉 竹輪 青のり 味噌 牛乳 高野豆腐 きな粉	人参 大根 玉ねぎ ピーマン 小松菜
17	金	麦茶 クラッカー	ご飯 ミートローフ カリコリスラダ ほうれん草となめこの味噌汁	牛乳 焼うどん	米 パン粉 油 砂糖 うどん	鶏肉 卵 水煮大豆 味噌 牛乳 豚肉	コーン 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 なめこ キャベツ
18	土	麦茶 リッツ	豚と野菜の生姜焼き マカロニサラダ 里芋の味噌汁	牛乳 たいやき・せんべい	マカロニ マヨネーズ 里芋 たい焼き	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 いんげん
20	月	麦茶 せんべい	ご飯 鶏のピザ風焼き ほうれん草としめじのソテー わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 さつまいもきなこ	米 チーズ 油 味噌 さつま芋 砂糖	鶏肉 わかめ 味噌 きな粉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 しめじ もやし
21	火	麦茶 野菜スティック・チーズ	味噌肉うどん カニカマサラダ ピーチゼリー	牛乳 おおかちチーズおにぎり	うどん ごま 砂糖 油 ゼリー 米 チーズ	豚肉 油揚げ わかめ 味噌 カニカマ 牛乳 かつお節	人参 長ねぎ 小松菜 きゅうり
22	水	麦茶 ブルーン	ご飯 白身フライ 切干大根の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 ちんすこう	米 油 砂糖 小麦粉	ホキ 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	切干大根 人参 キャベツ
23	木	麦茶 野菜スティック・チーズ	★シルフィードカレー ★ハヤブサラダ 白菜のスープ	牛乳 黒ゴマサンド	米 バター 油 小麦粉 砂糖 カレー粉 じゃが芋 甘湯 マヨネーズ マーガリン グラニュー糖 ごま 食パン	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく トマト缶 コーン ほうれん草 白菜 人参
24	金	麦茶 リッツ	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 納豆和え 大根の味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリーの素 ホイップクリーム	鶏肉 厚揚げ ひきわり納豆 味噌 牛乳	玉ねぎ 絹さや 小松菜 人参 大根 小ねぎ
25	土	麦茶 クラッカー	マーボなす 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁	牛乳 ワッフル・せんべい	油 ごま油 片栗粉 砂糖 春雨	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	なす 長ネギ 人参 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり 人参 ほうれん草
27	月	麦茶 せんべい	ご飯 豚とごぼうの卵とじ ハムとキャベツのサラダ もやしの味噌汁	牛乳 ヨーグルトバナナケーキ	米 マヨネーズ ごま 小麦粉 BP マーガリン	豚肉 卵 ハム わかめ 味噌 卵 牛乳 ヨーグルト	ごぼう 人参 玉ねぎ 絹さや キャベツ もやし バナナ
28	火	麦茶 野菜スティック・チーズ	ロールパン タンドリーチキン 野菜ソテー わかめスープ	牛乳 ウインナーチャーハン	ロールパン カレーフレーク 油 ごま 米	鶏肉 ヨーグルト ウインナー わかめ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参
29	水	麦茶 ミレービスケット	ご飯 肉じゃが もやしツナ和え チンゲン菜の味噌汁	牛乳 トルティーヤ	米 白滝 油 砂糖 トルティーヤ カレー粉	豚肉 油揚げ ツナ 味噌 牛乳 チーズ	じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース もやし きゅうり チンゲン菜 キャベツ にんにく
30	木	麦茶 クラッカー	中華丼 小松菜の胡麻和え オクラのスープ	牛乳 ひとくちピザ	米 油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 餃子の皮 チーズ	豚肉 ハム 牛乳	人参 キャベツ たけのこ 椎茸 小松菜 もやし ピーマン オクラ 玉ねぎ コーン

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	456	17	15.8	1.2
3歳以上児	537	21	18.2	1.4

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。
 *栄養価は上段が0~2才児(午前おやつ有)、下段が3~5才児(午前おやつ無)となっております。
 *食料仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *神奈川県厚木市を拠点に活動している社会人サッカーチーム「はやぶさイレブン」公認、チームカラーである黄色と緑の食材と海老名市に所在する「泉橋酒造」の甘酒を使用した『はやぶさサラダ』です。