2022年6月

献　立　表

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（水）	わかめごはん スパニッシュオムレツ 小松菜のごま和え みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま、コンデンスミルク	こまつな、もやし、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きょうな	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 329 mg
02（木）	ごはん　みそ汁 鶏肉の梅照り焼き スパゲティサラダ ボイルブロッコリー	さつまいも、米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン（冷凍）、レタス、なす、うめ干し、かんてん（粉）	牛乳 牛乳 芋ようかん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 229 mg
03（金）	カレーライス キャベツのサラダ オレンジ 野菜スープ	米、じゃがいも、小麦粉、フレンチドレッシング（乳化型）、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、無塩バター、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、きゅうり、もやし、にんじん、黄ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 紅茶クッキー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 262 mg
06（月）	ごはん 鯖の味噌煮 春雨サラダ すまし汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、きゅうり、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 230 mg
07（火）	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのサラダ みそ汁	米、マカロニ、しらたき、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、えだまめ（冷凍）	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 248 mg
08（水）	ロールパン ピザバーグ 野菜のソテー コンソメスープ	ロールパン、米、パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、さけ、ウインナー、ピザ用チーズ、卵、バター	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、かぼちゃ、コーン（冷凍）、にんじん、かぶ、ピーマン	牛乳 麦茶 鮭とわかめのおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 139 mg
09（木）	ごはん　みそ汁 たらの唐揚げ ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	米、片栗粉、油	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ	グレープフルーツ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ	牛乳 牛乳 チーズパイ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 294 mg
10（金）	ごはん　野菜スープ チキンステーキ ごぼうサラダ トマト	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、フレンチドレッシング（分離型）	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、卵、ハム、バター、ごま	トマト、ごぼう、きゅうり、こまつな、にんじん、もやし、レタス	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 279 mg
11（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 114 mg
13（月）	ごはん 鮭のタルタルソース焼き フレンチサラダ みそ汁	さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	キャベツ、こまつな、だいこん、コーン（冷凍）、にんじん、きょうな、たまねぎ、パセリ	牛乳 牛乳 大学芋風	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 269 mg
14（火）	カレーうどん トマトサラダ バナナ	ゆでうどん、コッペパン、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、バナナ、トマト、きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう	牛乳 牛乳 ツナマヨサンド	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 261 mg
15（水）	麻婆丼 もやしのナムル オレンジ 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、黒きくらげ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 261 mg
16（木）	ごはん 肉野菜炒め マセドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、米みそ（淡色辛みそ）、コンデンスミルク	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、たけのこ（ゆで）、にんじん、えのきたけ、ピーマン、レタス、カットわかめ	牛乳 牛乳 マーラーカオ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 262 mg
17（金）	ごはん あじのレモンソース 野菜サラダ みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	メロン、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、レタス、にんじん、黄ピーマン、たまねぎ、万能ねぎ、レモン果汁	牛乳 牛乳 メロン ビスケット	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 301 mg
18（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ ビスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 127 mg
20（月）	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 小松菜の納豆和え みそ汁	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、納豆、米みそ（淡色辛みそ）	こまつな、たまねぎ、キャベツ、だいこん、たけのこ（水煮缶）、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、いちごジャム、焼きのり	牛乳 牛乳 ジャムパイ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 278 mg
21（火）	ごはん ミートオムレツ ひじきの炒り煮 みそ汁	米、上新粉、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、ピーマン、にら、もやし、ひじき	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 224 mg
22（水）	ごはん 回鍋肉 マカロニサラダ わかめスープ	米、コッペパン、焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、ピーマン、にんじん、レタス、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 焼きそばパン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 187 mg
23（木）	ごはん ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	はくさい、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 348 mg
24（金）	お楽しみ献立					エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 215 mg
25（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 114 mg
27（月）	ごはん　みそ汁 鮭の塩焼き 納豆 チンゲン菜の中華和え	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	オレンジ、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり、トマト、もやし、なす、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 オレンジ クラッカー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 295 mg
28（火）	ロールパン ミートグラタン キャベツのサラダ コンソメスープ	ロールパン、米、マカロニ、油、てんぷら粉、パン粉、砂糖	豚ひき肉、ピザ用チーズ、ハム	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン（冷凍）、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、あおのり	牛乳 麦茶 あおさのおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 142 mg
29（水）	親子丼 和風サラダ トマト みそ汁	じゃがいも、米、マヨネーズ、押麦、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、なると	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、もやし、にんじん、グリンピース（冷凍）、カットわかめ	牛乳 牛乳 じゃがバター	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 242 mg
30（木）	みそラーメン ゆで野菜 バナナ	生中華めん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	バナナ、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、かぶ、もやし、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 麦茶 ミルクくず餅	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 128 mg