



# 2021年6月 献立表



| 曜日 | 日  | 昼食  | 主な材料  |  |   |                                 | おやつ | エネルギー | タンパク質 | 脂質   | 塩分   |     |
|----|----|---|---|--|---|---------------------------------|-----|-------|-------|------|------|-----|
|    |    |   | 血・肉・骨を作る(赤)                                     | エネルギー源となる(黄)                                 | 体の調子を整える(緑)                               | 調味料                             |     |       |       |      |      |     |
| 火  | 1  | ご飯  | 牛乳 カレイ<br>だし用かつお節<br>だし用昆布<br>絹豆腐               | 米 上白糖<br>米粉 油<br>ベーキングパウダー                   | しょうが 大根<br>人参 きゅうり<br>ねぎ                  | しょうゆ 酒<br>みりん 酢<br>塩 白みそ        | 午前  | 牛乳    | 481   | 18.3 | 12.8 | 1.2 |
|    | 15 | 三色なます<br>味噌汁(豆腐、ねぎ)                           |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 水  | 2  | ご飯  | 牛乳 豚肩小間肉<br>絹豆腐 粉寒天<br>だし用かつお節<br>だし用昆布<br>すりごま | 米 上白糖<br>片栗粉 ごま油<br>さつまいも                    | なす ピーマン<br>ほうれん草 人参<br>玉ねぎ えのき            | 白みそ みりん<br>しょうゆ 酒<br>塩          | 午前  | 牛乳    | 478   | 16.1 | 12.2 | 1.4 |
|    | 16 | なすと豚肉の味噌炒め<br>ほうれん草の白和え<br>すまし汁(玉ねぎ、えのき)      |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 木  | 3  | ご飯  | 牛乳 豚肩小間肉<br>だし用かつお節<br>だし用昆布<br>すりごま 粉寒天        | 米 上白糖<br>じゃがいも                               | 玉ねぎ 人参<br>小松菜 しめじ<br>オレンジ100%ジュース         | しょうゆ 酒<br>みりん<br>カレー粉<br>白みそ    | 午前  | 牛乳    | 444   | 16.5 | 11.6 | 1.3 |
|    | 17 | カレー風味肉じゃが<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁(しめじ、人参)          |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 金  | 4  | お楽しみ給食(18日)                                   |   |  |   |                                 | 午前  | 牛乳    | 515   | 17.2 | 18.5 | 1.4 |
|    | 18 | ご飯<br>チキンナゲット<br>ブロッコリーとコーンのソテー<br>トマトスープ     | 午後  | 牛乳<br>にんじんパンケーキ                              | kcal                                      | g                               |     |       |       |      |      |     |
| 土  | 5  | 豚丼  | 牛乳 豚肩小間肉<br>わかめ しらす<br>だし用かつお節<br>だし用昆布         | 米 上白糖  | 玉ねぎ レタス<br>きゅうり 人参<br>なす                  | しょうゆ 酒<br>みりん 酢<br>塩 白みそ        | 午前  | 牛乳    | 444   | 18.7 | 14.8 | 2   |
|    | 19 | きゅうりの酢の物<br>味噌汁(なす)                           |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 月  | 7  | ご飯  | 牛乳 鮭<br>だし用かつお節<br>だし用昆布                        | 米 片栗粉 バター<br>さつまいも 油<br>上白糖 だし用昆布<br>だし用かつお節 | きゅうり<br>コーン缶 かぶ<br>かぶ葉                    | 塩 酢<br>しょうゆ                     | 午前  | 牛乳    | 442   | 19   | 11.3 | 1.4 |
|    | 21 | 鮭のムニエル<br>マセドアンサラダ<br>すまし汁(かぶ、かぶ葉)            |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 火  | 8  | ご飯  | 牛乳 鶏もも肉<br>だし用かつお節<br>だし用昆布<br>スキムミルク           | 米 上白糖<br>小麦粉 バター<br>ベーキングパウダー<br>ブルーベリージャム   | 玉ねぎ にんにく<br>ほうれん草 人参<br>コーン缶 ねぎ<br>しめじ    | 中濃ソース<br>ケチャップ<br>みりん 塩<br>しょうゆ | 午前  | 牛乳    | 480   | 20.8 | 13.6 | 1.5 |
|    | 22 | バーベキューチキン<br>ほうれん草と人参の和風和え<br>すまし汁(ねぎ、しめじ)    |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 水  | 9  | ご飯  | 牛乳 たら<br>わかめ だし用昆布<br>だし用かつお節                   | 米 片栗粉 油<br>じゃがいも<br>サンドイッチパン<br>いちごジャム       | パセリ粉 人参<br>エリンギ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>クリームコーン缶   | 塩 酒<br>しょうゆ<br>白みそ              | 午前  | 牛乳    | 461   | 18.6 | 10.3 | 1.7 |
|    | 23 | たらのポテトクリーム焼き<br>エリンギとキャベツの炒め物<br>味噌汁(玉ねぎ、わかめ) |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 木  | 10 | 鶏肉ときのこの和風パスタ                                  | 牛乳 鶏もも肉<br>焼きのり                                 | スパゲティ<br>バター 油<br>じゃがいも                      | ほうれん草 しめじ<br>玉ねぎ コーン缶<br>人参 グリンピース<br>りんご | しょうゆ 塩<br>洋風だしの素                | 午前  | 牛乳    | 404   | 18.2 | 12.7 | 1   |
|    | 24 | マッシュポテト<br>サイコロスープ                            |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 金  | 11 | ハヤシライス  | 牛乳 豚肩小間肉<br>ヨーグルト<br>きな粉                        | 米 じゃがいも<br>上白糖 油                             | 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン缶 人参<br>小松菜    | ハヤシライスルー<br>酢 塩<br>洋風だしの素       | 午前  | 牛乳    | 456   | 17.6 | 15.9 | 1.5 |
|    | 25 | フレンチサラダ<br>コンソメスープ(小松菜、人参)                    |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 土  | 12 | ご飯  | 牛乳 ウィンナー<br>ツナ水煮 いりごま                           | 米 油 片栗粉<br>上白糖 ごま油                           | 白菜 人参<br>切干大根 きゅうり<br>コーン缶 パセリ粉<br>バナナ    | 洋風だしの素<br>塩 酢<br>しょうゆ           | 午前  | 牛乳    | 489   | 17.4 | 18.3 | 2.1 |
|    | 26 | 白菜のミルク煮<br>切干大根のさっぱり和え<br>人参スープ               |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |
| 月  | 14 | ご飯  | 牛乳 さば<br>だし用かつお節<br>だし用昆布                       | 米 上白糖 油                                      | なす きゅうり<br>パプリカ(赤、黄)<br>玉ねぎ チンゲン菜<br>オレンジ | 酒 塩 酢<br>しょうゆ<br>白みそ            | 午前  | 牛乳    | 403   | 17.4 | 14.2 | 1   |
|    | 28 | さばの塩焼き<br>野菜のマリネ<br>味噌汁(チンゲン菜、玉ねぎ)            |   |  |   |                                 | 午後  |       |       |      |      |     |

プリンス保育園

\*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

\*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

\*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。