



# 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 だし用かつお節 だし用昆布 絹豆腐	米 上白糖 米粉 油 ベーキングパウダー	しょうが 大根 人参 きゅうり ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 白みそ	午前	牛乳	481	18.3	12.8	1.2
	15	三色なます 味噌汁(豆腐、ねぎ)					午後					
水	2	ご飯	牛乳 豚肩小間肉 絹豆腐 粉寒天 だし用かつお節 だし用昆布 すりごま	米 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	なす ピーマン ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき	白みそ みりん しょうゆ 酒 塩	午前	牛乳	478	16.1	12.2	1.4
	16	なすと豚肉の味噌炒め ほうれん草の白和え すまし汁(玉ねぎ、えのき)					午後					
木	3	ご飯	牛乳 豚肩小間肉 だし用かつお節 だし用昆布 すりごま 粉寒天	米 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ オレンジ100%ジュース	しょうゆ 酒 みりん カレー粉 白みそ	午前	牛乳	444	16.5	11.6	1.3
	17	カレー風味肉じゃが 小松菜の胡麻和え 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 チキンナゲット ブロッコリーとコーンのソテー トマトスープ	午後	牛乳 にんじんパンケーキ	kcal	g						
土	5	豚丼	牛乳 豚肩小間肉 わかめ しらす だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 なす	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 白みそ	午前	牛乳	444	18.7	14.8	2
	19	きゅうりの酢の物 味噌汁(なす)					午後					
月	7	ご飯	牛乳 鮭 だし用かつお節 だし用昆布	米 片栗粉 バター さつまいも 油 上白糖 だし用昆布 だし用かつお節	きゅうり コーン缶 かぶ かぶ葉	塩 酢 しょうゆ	午前	牛乳	442	19	11.3	1.4
	21	鮭のムニエル マセドアンサラダ すまし汁(かぶ、かぶ葉)					午後					
火	8	ご飯	牛乳 鶏もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 スキムミルク	米 上白糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー ブルーベリージャム	玉ねぎ にんにく ほうれん草 人参 コーン缶 ねぎ しめじ	中濃ソース ケチャップ みりん 塩 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 ほうれん草と人参の和風和え すまし汁(ねぎ、しめじ)					午後					
水	9	ご飯	牛乳 たら わかめ だし用昆布 だし用かつお節	米 片栗粉 油 じゃがいも サンドイッチパン いちごジャム	パセリ粉 人参 エリンギ キャベツ 玉ねぎ クリームコーン缶	塩 酒 しょうゆ 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 エリンギとキャベツの炒め物 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 焼きのり	スパゲティ バター 油 じゃがいも	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ コーン缶 人参 グリンピース りんご	しょうゆ 塩 洋風だしの素	午前	牛乳	404	18.2	12.7	1
	24	マッシュポテト サイコロスープ					午後					
金	11	ハヤシライス	牛乳 豚肩小間肉 ヨーグルト きな粉	米 じゃがいも 上白糖 油	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン缶 人参 小松菜	ハヤシライスルー 酢 塩 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 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 ツナ水煮 いりごま	米 油 片栗粉 上白糖 ごま油	白菜 人参 切干大根 きゅうり コーン缶 パセリ粉 バナナ	洋風だしの素 塩 酢 しょうゆ	午前	牛乳	489	17.4	18.3	2.1
	26	白菜のミルク煮 切干大根のさっぱり和え 人参スープ					午後					
月	14	ご飯	牛乳 さば だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 油	なす きゅうり パプリカ(赤、黄) 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ	酒 塩 酢 しょうゆ 白みそ	午前	牛乳	403	17.4	14.2	1
	28	さばの塩焼き 野菜のマリネ 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。