



# 2021年度6月 予定献立表



箕面保育園

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14・28(月)	じゃこときゅうりの混ぜ寿司 鶏肉と夏野菜の煮物 なめこの赤だし汁	ちりめんじゃこ、鶏もも肉、高野豆腐、 かつお節・だし用、わかめ(乾燥)、昆 布・だし用	白米、三温糖	人参、きゅうり、干しいたけ、なす、かぼ ちや、いんげん、なめこ、みつば	穀物酢、塩、薄口しょうゆ、みそ (米) 赤色辛みそ	605kcal 27.6g 15.9g 2.9g
	牛乳、シュガーラスク、季節の果物	牛乳・飲	フランスパン、三温糖、なたね油	果物		
1・15(火)	五分搗き米ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のすまし汁	鶏もも肉、ひじき(干し)、大豆(国産) 乾、うすあげ、かつお節・だし用、昆 布・だし用	五分搗き米、三温糖、糸こんにゃく	人参、いんげん、しめじ(ぶなしめじ)、ほ うれんそう	濃口しょうゆ、酒、薄口しょう ゆ、塩	543kcal 29.1g 19.4g 2.4g
	1日 牛乳、季節の果物 ぼりぼり小魚とりの塩ポテト	あおのり(素干し)、牛乳・飲、煮干し	白ごま、メークイン、三温糖	果物	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩	
	15日 牛乳、芋けんぴ・味付けいりこ	牛乳・飲、味付けいりこ		芋けんぴ		
29(火)	五分搗き米ごはん 鶏手羽の磯辺焼き ピーマンと人参のごま和え モロヘイヤと豆腐のみそ汁	鶏手羽元、あおのり(素干し)、ちりめ んじゃこ、豆腐(木綿)、昆布・だし用、 かつお節・だし用	五分搗き米、白ごま、黒ゴマ	ピーマン、人参、黄ピーマン、小松菜、モ ロヘイヤ、しめじ(ぶなしめじ)	塩、濃口しょうゆ、みそ	657kcal 33.5g 23.3g 1.4g
	牛乳、きなこあめ、季節の果物	きな粉、牛乳・飲	水あめ	果物		
2・16(水)	鶏肉としめじの炊き込みごはん 、鮭の塩焼き きゅうりの酢の物 えのきとしそのみそ汁	鶏もも肉、かつお節・だし用、さけ、わ かめ(乾燥)、焼き竹輪(卵なし)、昆 布・だし用	白米、なたね油、白ごま、三温糖、メー クイン	人参、干しいたけ、しめじ(ほんしめ じ)、きぬさや、きゅうり、えのきたけ、青じ そ(大葉)	塩、穀物酢、みそ	521kcal 26.5g 18.9g 1.7g
	牛乳、ツナサンド	牛乳・飲、ツナ缶(油漬フレーク)ライト	食パン《乳》、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ		
30(水) ご当地 メニュー	五分搗き米ごはん 鱈の西京焼き なすとあつあげの炊いたん おふのすまし汁	さわら、厚揚げ、かつお節・だし用、昆 布・だし用	五分搗き米、三温糖	なす、水菜、人参、みつば、えのきたけ	みそ(米) 甘みそ、料理酒、薄 口しょうゆ、塩	551kcal 26.0g 16.2g 1.4g
	牛乳、水無月	牛乳・飲、あずき(乾)	白玉粉、かたくり粉、小麦粉・おやつ、三温 糖		塩	
3・17(木)	五分搗き米ごはん 豆腐入りミートローフ マセドアンサラダ もやしのスープ	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐(木綿)	五分搗き米、かたくり粉、三温糖、メー クイン、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、人参、とうもろこし(ホールカー ネル)、アスパラガス(グリーン)、もやし、はくさい、青 ねぎ	塩、トマトケチャップ、ウスター ソース、パセリ・乾、ブイオン、薄 口しょうゆ、濃口しょうゆ	560kcal 19.7g 16.0g 1.5g
	牛乳、おこげせんべい	牛乳・飲、あおのり(素干し)	白米		濃口しょうゆ	
4・18(金)	五分搗き米ごはん さばのトマトソースがけ レタスのスープ	さば、豚ひき肉	五分搗き米、三温糖、なたね油	トマト(缶詰) ホールトマト、にんにく、玉ねぎ、な す、ズッキーニ、パプリカ(黄・赤)、バジル、レ タス、人参、青ねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、きゅう り	塩、トマトケチャップ、ブイオン、 薄口しょうゆ	612kcal 25.1g 17.7g 2.1g
	4日 お茶、冷やし肉みそうどん	豚ひき肉	うどん(ゆで)、ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、きゅうり、人参	みそ(米) 赤色辛みそ、濃口しょう ゆ	
	18日 牛乳、季節の果物 ぼりぼり小魚とりの塩ポテト	あおのり(素干し)、煮干し	白ごま、メークイン、三温糖	果物	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩	
5・19(土)	中華丼 わかめのスープ	豚もも肉、豚バラ肉、わかめ(乾燥)	五分搗き米、ごま油、かたくり粉	人参、玉ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、黒 きくらげ、しめじ(ぶなしめじ)	薄口しょうゆ、ブイオン、塩	410kcal 12.2g 16.6g 0.8g
	お茶、芋けんぴ		芋けんぴ			
7・21(月)	五分搗き米ごはん 鶏肉のゆかり焼き オクラのごま酢あえ 切り干し大根のみそ汁	鶏もも肉、焼き竹輪(卵なし)、カッ わかめ、昆布・だし用、かつお節・だ し用	五分搗き米、三温糖、白ごま・すり	ゆかり、きゅうり、人参、オクラ、切り干し 大根、しめじ(ほんしめじ)	穀物酢、薄口しょうゆ、みそ	440kcal 18.4g 11.2g 1.4g
	お茶、梅ひじきおにぎり	ひじき(干し)	白米	梅干し		
8・22(火)	五分搗き米ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き きゅうりとトマトのサラダ なすとうすあげのみそ汁	さけ、鶏ささ身(若鶏)、ツナ缶(油漬フ レーク)ライト、うすあげ、かつお節・だ し用、昆布・だし用	五分搗き米、マヨドレ(卵なし)、白ごま、 なたね油、三温糖	きゅうり、レタス、トマト、とうもろこし(ホ ールカーネル)、なす、小松菜	塩、薄口しょうゆ、穀物酢、みそ	609kcal 24.9g 27.1g 1.7g
	牛乳、いちごマーブル蒸しパン	牛乳・飲、豆乳	小麦粉・おやつ、いちごジャム、なた ね油、三温糖		ベーキングパウダー	
9(水) 誕生会	お赤飯 かりかりビーフコロッケ 人参サラダ 夏野菜の彩りスープ	あずき(乾)、牛ひき肉、焼き竹輪(卵 なし)、ウインナー(豚肉)	白米、もち米、黒ゴマ、メークイン、コー ンフレーク、なたね油、マヨドレ(卵な し)	玉ねぎ、人参、とうもろこし、パプリカ (黄・赤)、ズッキーニ、レタス	塩、パセリ・乾、ブイオン、薄口 しょうゆ	598kcal 18.3g 18.3g 3.1g
	9日 牛乳、アイシングココアケーキ	豆乳、牛乳・飲	米粉、三温糖、砂糖・粉糖、なたね油		ココア(ビュア)、ベーキングパウ ダー	
23(水)	新生姜ごはん 豚肉となすの味噌炒め おくらのみそ汁	豚もも肉、昆布・だし用、かつお節・だ し用	白米、三温糖、白ごま	生姜、玉ねぎ、人参、なす、もやし、ピー マン、オクラ、えのきたけ	塩、濃口しょうゆ、みそ、薄口 しょうゆ	504kcal 23.9g 15.5g 2.3g
	牛乳、枝豆入りじゃがもち	牛乳・飲	メークイン、かたくり粉、なたね油	えだまめ	塩	
10・24(木)	五分搗き米ごはん 夏野菜の黒酢煮 小松菜としいたけのみそ汁	鶏もも肉、昆布・だし用、かつお節・だ し用	五分搗き米、ごま油、かたくり粉、三温糖	生姜、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、パプ リカ(黄・赤)、オクラ、なす、かぼちや、小松 菜、しいたけ(生)、もやし	料理酒、濃口しょうゆ、黒酢、フ イオン、薄口しょうゆ、塩	578kcal 24.3g 19.1g 2.2g
	牛乳、ポロネーゼペンネ	牛乳・飲、牛ひき肉	マカロニ、なたね油、片栗粉、三温糖	玉ねぎ、人参	ケチャップ、ウスターソース、フ イオン、濃口しょうゆ、塩	
11・25(金)	五分搗き米ごはん 豚肉とたっぷり野菜の冷しゃぶ なめこのみそ汁	豚もも肉、わかめ(乾燥)、昆布・だ し用、かつお節・だし用	五分搗き米、三温糖、オリーブ油	人参、なす、玉ねぎ、パプリカ(黄・赤)、ト マト、きゅうり、青じそ(大葉)、レモン(果 汁)、えのきたけ、なめこ	穀物酢、濃口しょうゆ、みそ、塩	546kcal 25.1g 15.2g 2.2g
	牛乳、焼き夏野菜、季節の果物	牛乳・飲	三温糖	かぼちや、とうもろこし、果物	濃口しょうゆ、塩	
12・26(土)	ガパオライス じゃがいものココロスープ	豚ひき肉	五分搗き米、三温糖、なたね油、かたくり 粉、メークイン	パプリカ(黄・赤)、玉ねぎ、にんにく、 ピーマン、バジル、小松菜	酒、濃口しょうゆ、オイスター ソース、ブイオン、塩、薄口しょう ゆ	414kcal 15.0g 12.5g 1.2g
	お茶、かきもち		かきもち			

6月平均栄養価 エネルギー 555kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.9g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります。(メロン・ぶどう・スイカ・りんご、かんきつ類など)

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が  
含まれるときは  
( )で表示をしています。  
(卵が含まれている場合は(卵)等。  
記載のない場合は含まれていません。)