

令和5年6月



献立表



西国分寺保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 木	昼食	① 麦入りごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢あん ④ 三色おかか和え ⑤ バイナッブル	米、押麦 油、三温糖、片栗粉	厚揚げ 鶏もも肉 かつお節	なす 玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし、人参 バイナッブル	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
02 金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根とさゆりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油 三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
03 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳		
05 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油、削り節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ 塩せんべい	三温糖 塩せんべい	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天	
06 火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ 鱈のトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	たら 大豆水煮	ほうれん草 カットトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	削り節、昆布、醤油、塩 醤油、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
07 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆腐のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆腐、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① みそラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚ひき肉	もやし、人参、生姜、にんにく	米みそ、煮干し、昆布
08 木	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ メロン	米 油、小麦粉 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー	チンゲン菜、しめじ、人参 カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく メロン	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
09 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩、こしょう 削り節、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	食パン、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳		
10 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
12 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 そら豆 グレープフルーツ	ハヤシレウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
13 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 油、小麦粉 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	食パン、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
14 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	パンネ、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
15 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ バイナッブル	米 揚げ油、片栗粉 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 バイナッブル	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮		ベーキングパウダー、塩

日 ／ 曜	時間帯	献 立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 金	昼食	① ソース焼きそば	焼きそばめん、油	豚もも肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう
		② 豆腐とわかめのスープ		木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ	昆布、中華だしの素、醤油、塩
	午後おやつ	③ 大根ときゅうりの酢の物	三温糖		大根、きゅうり、えのき茸	酢、醤油
		④ バナナ			バナナ	
17 土	昼食	① 牛乳		牛乳		
		② カレーピラフ	米、油	豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
	午後おやつ	① ごはん	米			
		② 小松菜の味噌汁			もやし、小松菜	米みそ、煮干し、昆布
19 月	昼食	③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め	油、三温糖、片栗粉、ごま油	厚揚げ、豚ひき肉	玉ねぎ、人参、にら、生姜	醤油
		④ 粉ふき芋	じゃが芋			塩
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	絹ごし豆腐、豆乳		
	午後おやつ	① ごはん	米			
		② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋	カットわかめ	人参、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
20 火	昼食	③ 豆腐のまさご揚げ	片栗粉、揚げ油	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき	人参、切干大根、さやいんげん	醤油、酒、塩
		④ 切干大根の煮物	油、三温糖	油揚げ	人参、切干大根、さやいんげん	醤油、削り節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② おじさいゼリー	三温糖		りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② 塩せんべい	塩せんべい			
21 水	昼食	③ 鮭のトマトソースかけ	油、小麦粉、三温糖	たら	ほうれん草	削り節、昆布、醤油、塩
		④ 大豆のサラダ	油、三温糖	大豆水煮	カットトマト缶、玉ねぎ	醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳	キャベツ、きゅうり、人参	酢、塩
		② 大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま		バナナ	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② 中華丼	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	豚もも肉	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく	酢、醤油
22 木	昼食	③ 豆腐と豆苗のスープ		木綿豆腐	豆苗、えのき茸	中華だしの素、醤油、塩
		④ ツナと春雨のサラダ	春雨、油、三温糖	ツナ缶	もやし、きゅうり	昆布、中華だしの素、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳	オレンジ	酢、醤油、塩
		② みそラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚ひき肉	もやし、人参、生姜、にんにく	米みそ、煮干し、昆布
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② チンゲン菜スープ	米		チンゲン菜、しめじ、人参	昆布、コンソメ、塩
23 金	昼食	③ チキンソテー	油、小麦粉	鶏もも肉		塩、こしょう
		④ ラタトゥユ	油、三温糖	ウインナー	カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく	酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳	メロン	
		② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター			ベーキングパウダー、ココア
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② シュガーラスク	食パン、バター、三温糖		オクラ、なめこ、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
24 土	昼食	③ 茹でとうもろこし	とうもろこし		大根、玉ねぎ	醤油、みりん風、塩、こしょう
		④ 鶏肉のブルコギ		豚ひき肉、豆乳	かぼちゃ	削り節、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳	バナナ	
		② 豆腐ブラウニー	食パン、バター、三温糖			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② ハヤシライス	米		玉ねぎ、人参、しめじ	米みそ、煮干し、昆布
26 月	昼食	③ じゃが芋のコロコロサラダ	じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉	きゅうり、人参	醤油、酒
		④ そら豆の塩ゆで			小松菜、もやし、人参	醤油
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② ボンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳、粉チーズ	グレープフルーツ	塩
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② ツナコーンサンド	食パン、マヨドレ、コーン缶	ツナ缶		
27 火	昼食	③ かじきの風味焼き	油、小麦粉	かじき	冬瓜、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布
		④ 白菜と小松菜のごま和え	白ごま、三温糖		生姜	みりん風、醤油
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳	白菜、小松菜、人参	醤油
		② バナナ			バナナ	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② トマトとレタスのスープ	米		トマト、レタス、玉ねぎ	昆布、コンソメ、塩
28 水	昼食	③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ	油、米粉	鶏もも肉、豆乳	玉ねぎ	塩、こしょう
		④ ブロッコリーサラダ	油、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー、人参	酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳	オレンジ	
		② ミートソースパンネ	パンネ、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② ごはん	米			
29 木	昼食	③ かぶの味噌汁			かぶ、小松菜	米みそ、煮干し、昆布
		④ あじの竜田揚げ	揚げ油、片栗粉	あじ	生姜	醤油、酒
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳	ごぼう、人参	醤油
		② きんぴらごぼう	ごま油、三温糖、白ごま		バイナッブル	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳、大豆水煮		ベーキングパウダー、塩
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② きなこトースト	食パン、バター、三温糖	きな粉		
30 金	昼食	③ 焼麩	油、三温糖、片栗粉	豚もも肉	水菜	削り節、昆布、醤油、塩
		④ ひじきのサラダ	コーン缶、三温糖、油	ツナ缶、乾燥ひじき	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜	米みそ、醤油、酒
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳	大根、人参	醤油、酢
		② バナナ			バナナ	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。 ※お弁当デーの予定 ※食育活動の予定 ※そら豆のさやむき		栄養価	乳児			幼児		
			エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
13日(火) かぜ組	12日(月) かぜ組		474kcal	19.0g	16.1g	540kcal	22.0g	15.5g
15日(木) うみ組			475kcal	20.2g	15.0g	533kcal	21.9g	16.4g
29日(木) そら組								