令和7年6月

献立表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
2・16・30 月	ごはん 鶏肉と白菜のスープ マーボなす 華風づけ	バナナ	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、鶏もも肉、白みそ、ごま	バナナ、なす、はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん、きゅうり、干ししいたけ、あおのり	かつおだし、しょうゆ、中華だし、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 野菜入り スティックポテト
3・17 火	丸パン ミネストローネ キャベツのメンチカツ 大根とツナのサラダ	オレンジ	米、丸パン、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、ベーコン	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト ビュレ	しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 カリカリベーコンの チャーハン
4・18 水	こぎつねご飯 グレープフルーツルビー 味噌汁 (かぼちゃ・貝割れ) 鱈のねぎみそマヨネーズ焼き 鶏肉とチンゲン菜の炒め物	グレープフルーツルビー	米、干しそめい、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、さわら、鶏もも肉、油揚げ、卵、白みそ、ごま	グレープフルーツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、いんげん、かいわれだいこん	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 にんじん 牛乳 にゅうめん
5・19 木	ソース焼きそば かぶのスープ ひじきと根菜のサラダ ジャーマンポテト	オレンジ	じゃがいも、焼きそばめん、小麦粉、強力粉、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、無塩バター、豚肉、ベーコン、ごま	オレンジ、にんじん、かぶ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、れんこん、チンゲンサイ、ごぼう、ほうれんそう、ひじき、パセリ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、酢、ドライイースト、食塩、こしょう	牛乳 乾パン 牛乳 かえるパン
6・20 金	ポークカレー オクラのスープ はんぺん豆腐のふわふわ焼き きゅうりのほりはり漬け	バナナ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏肉、木綿豆腐、豚肉、はんぺん	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、オクラ、万能ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	カレールウ、酢、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、鳥がらだし、酒	牛乳 さつまいも 牛乳 のりしおチキン スティック
7・21 土	三色丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 野菜炒め	オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、白みそ、卵、ベーコン	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、いんげん、かいわれだいこん	かつおだし、しょうゆ、コンソメ、食塩、和風だし、酒	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 コーンおやき
9・23 月	里芋ごはん みそ汁(大根・わかめ) 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ	バナナ	米、さといも、小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、白みそ、ハム、卵、油揚げ	バナナ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、れんこん、たまねぎ、カットわかめ、ねぎ、みつば、しょうが	しょうゆ、酒、中濃ソース、酢、みりん、食塩、和風だし、中華だし、かつおだし	牛乳 にんじん 牛乳 お好み焼き
10・24 火	ジャムサンド グレープフルーツホワイト コンソメスープ かれのいレモンバタームニエル 大豆と胡瓜のサラダ	グレープフルーツホワイト	食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、かれのい、バター、だれいず水煮缶詰、ツナ水煮缶、卵(黄)、粉チーズ	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、いちご ジャム、レモン、にんにく	コンソメ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 チーズサブレ
11・25 水	牛丼 具だくさん汁 ブロッコリーとコーンのソテー きゃべつのあっさり漬け	オレンジ	米、食パン、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、小麦粉	牛乳(低脂肪)、牛肉ロース、豚ひき肉、白みそ、ベーコン、バター、すりごま	オレンジ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、大根、こまつな、コーン、きゅうり、しいたけ、ごぼう、コーン、グリーンピース、塩こんぶ	かつおだし、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、カレー粉	牛乳 さつまいも 牛乳 カレーパン
12・26 木	サラダうどん もやしのスープ 中華風ローストチキン いんげんのごまマヨ和え	バナナ	米、干しうどん、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、チーズ、ごま	バナナ、にんじん、いんげん、トマト、たまねぎ、もやし、オクラ、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつおだし、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 焼きチーズおにぎり
13・27 金	ごはん グレープフルーツ ルビー みそ汁(大根・玉葱) 鮭フライタルタルソース れんこんのきんぴら	グレープフルーツ ルビー	米、スパゲティ、油、小麦粉、パン粉、ごま油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さけ、白みそ、豚ひき肉、卵、ごま	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、いんげん	かつおだし、しょうゆ、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 肉みそスパゲティ
14・28 土	チャーハン わかめスープ 回鍋肉 ほうれん草のナムル	バナナ	米、ホットケーキ粉、油、ごま油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、豚ひき肉、白みそ、ごま	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、だいこん、えのきたけ、グリーンピース、にんにく、カットわかめ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、鳥がらだし、中華だし	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ

平均栄養給与量 555kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。