

☆令和3年6月 献立表☆

令和3年6月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15 29	火	ごはん かば焼き アスパラガスのソテー みそ汁 すいか	かぼちゃポロー牛乳	きなこバナナスコーン牛乳	あじ いりこ みそ きなこ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス パター	たまねぎ アスパラガス にんじん はくさい こねぎ すいか バナナ
2 16 30	水	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め いんげんのごま和え すまし汁 メロン	きなこあられ 牛乳	米粉人参パンケーキ牛乳	豚肉 竹輪 かつお節 牛乳 ホイップクリーム	米 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ なす ビーマン さやいんげん えのきたけ オクラ 根深ねぎ メロン
3 17	木	ごはん 麻婆豆腐 鉄分たっぷりサラダ スープ デラウェア	せんべい牛乳	スイートポテト 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 まぐろ クリーム 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま マヨドレ さつまいも マーガリン	しょうが 根深ねぎ にら ほうれんそう ひじき コーン わかめ たまねぎ チンゲンサイ ぶどう
4 18	金	ごはん 白身魚の煮つけ じゃがいもとベーコン炒め みそ汁 すいか	かぼちゃポロー牛乳	野菜チップス 牛乳	かれい ベーコン いりこ みそ 牛乳 豆腐	米 砂糖 油 じゃがいも さといも こんにゃく	しょうが たまねぎ コーン もやし にら だいこん すいか かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう 根深ねぎ
5 19	土	ごはん 豚肉の生姜炒め 三色和え すまし汁 デラウェア	きなこあられ 牛乳	じゃこチーズトースト 牛乳	豚肉 かつお節 しらす干し チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま パン マヨドレ	たまねぎ しょうが こねぎ にんじん こまつな もやし しめじ はくさい ほうれんそう ぶどう
7 21	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 オクラとキャベツの胡麻和え 味噌汁 メロン	せんべい牛乳	大根もち 牛乳	鶏肉 いりこ みそ ベーコン 牛乳	米 砂糖 ごま 油 でん粉	ブロッコリー にんじん オクラ キャベツ えのきたけ こまつな かぶ メロン だいこん
8 22	火	枝豆ごはん かじきのソテー スッキーニとハムのマリネ すまし汁 すいか	かぼちゃポロー牛乳	ココアちんすこう 牛乳	かじき ハム かつお節 牛乳	米 ごま 油 小麦粉 砂糖	えだまめ 梅干し たまねぎ にんじん トマト スッキーニ レモン しめじ わかめ 根深ねぎ すいか
9 23	水	キーマカレー カラフルサラダ スープ デラウェア	きなこあられ 牛乳	米粉のハムチーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ ハム チーズ	米 バター 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマトピューレー にんにく しょうが りんご さやいんげん コーン トマト だいこん チンゲンサイ ぶどう
10 24	木	ごはん さわらのごまマヨ焼き 小松菜の磯和え みそ汁 すいか	せんべい牛乳	10日 かぼちゃプリン 牛乳 24日 米粉かぼちゃケーキ 牛乳	さわら いりこ みそ 豆乳 ゼラチン ホイップクリーム 牛乳	米 マヨドレ ごま 砂糖 バター	たまねぎ あおのり こまつな もやし にんじん のり なす 葉ねぎ すいか かぼちゃ
11 25	金	ロールパン チキンカツ スティック野菜 スープ デラウェア	かぼちゃポロー牛乳	ピラフ 麦茶	鶏肉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ 米	だいこん にんじん さやえんどう レタス 根深ねぎ もやし ぶどう マッシュルーム たまねぎ グリンピース コーン
12 26	土	中華丼 チンゲン菜とちくわのサラダ わかめスープ デラウェア	きなこあられ 牛乳	アメリカンドック 牛乳	豚肉 竹輪 ウインナー 牛乳	米 でん粉 マヨドレ ごま ホットケーキミックス 油	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ チンゲンサイ わかめ ぶどう
14 28	月	あんかけラーメン 野菜のタルタルサラダ すいか	せんべい牛乳	五目炊き込みごはん 麦茶	かつお節 豚肉 ウインナー 卵 鶏肉 油 揚げ	中華めん 油 じゃがいも マヨドレ 米	もやし にんじん はくさい ほうれんそう 根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり アスパラガス すいか ごぼう

給食MEMO		月平均栄養量 (幼児)
<ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・18日☆食育の日 徳島県の郷土料理になります。 「じゃがいもとベーコン炒め」が「でこまわし風」になります。 「でこまわし」はじゃがいもや豆腐などをみそだれをつけて焼いたものことです。串に刺して焦がさないようにくるくる回す様子が、徳島の伝統芸能・人形浄瑠璃の木偶を回す動きに似ているということから名がついたと言われています。 「みそ汁」が「けんちゃん汁」になります。 ・24日☆お楽しみおやつ 「米粉かぼちゃケーキ」になります。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 		エネルギー：533kcal たんぱく質：21.1g カルシウム：225mg 食塩：1.5g
		月平均栄養量 (乳児)
		エネルギー：484kcal たんぱく質：18.8g カルシウム：284mg 食塩：1.3g



☆令和3年6月 軽食・夕食☆

令和3年6月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15 29	火	ふりかけごはん コールスローサラ ダ	なすとトマトの重 ね焼き すまし汁	しらす干し 豚肉 か つお節	米 ごま マヨドレ 砂糖 パン粉	あおのり コーン キャベツ きゅうり にんじん たまね ぎ ピーマン なす トマト こまつな しめじ 根深ねぎ
2 16 30	水	ふりかけごはん ほうれん草の磯和 え	焼きコロッケ み そ汁	しらす干し 豚肉 い りこ みそ 油揚げ	米 ごま じゃがいも	ほうれんそう にんじん の り たまねぎ コーン だい こん 葉ねぎ
3 17	木	ふりかけごはん きゅうりともやし の和え物	さばのマリネ み そ汁	かつお節 さば いり こ みそ 豆腐	米 ごま 油 砂糖 でん粉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン なめこ 葉ねぎ
4 18	金	カレーうどん デ ラウェア	春巻き	かつお節 油揚げ 豚 肉 ベーコン	うどん 油 じゃがい も 春巻きの皮	たまねぎ ほうれんそう ぶ どう にんじん たけのこ もやし
7 21	月	ふりかけごはん れんこんサラダ	ポークビーンズ スープ	かつお節 ハム 豚肉 だいず	米 ごま マヨドレ 砂糖 じゃがいも	れんこん にんじん きゅう り たまねぎ トマト わか め チンゲンサイ
8 22	火	にゅうめん デラ ウェア	温野菜ソテー	かつお節 豚肉 ベー コン	そうめん じゃがいも	だいこん にんじん 根深ね ぎ ぶどう ブロッコリー
9 23	水	ホットドック 海 藻サラダ	鶏肉のトマト煮 スープ	ウインナー 鶏肉	パン 油 砂糖	わかめ たまねぎ きゅうり しめじ ブロッコリー トマ ト はくさい ほうれんそう えのきたけ
10 24	木	ふりかけごはん 五目豆	肉じゃが みそ汁	しらす干し だいず さつま揚げ 豚肉 い りこ みそ	米 ごま こんにゃく ふ 砂糖 しらたき じゃがいも	あおのり にんじん さやい んげん たまねぎ さやえん どう もやし いら
11 25	金	ふりかけごはん 野菜の塩もみ漬け	さけの塩焼き み そ汁	しらす干し かつお節 さけ 油揚げ いりこ みそ	米 ごま	かぶ にんじん きゅうり はくさい キャベツ
14 28	月	ふりかけごはん 切り干し大根のサ ラダ	白身魚の野菜蒸し みそ汁	しらす干し かれい いりこ みそ	米 ごま 砂糖 油 さつまいも	にんじん もやし きゅうり だいこん えのきたけ しめ じ しいたけ たまねぎ こ ねぎ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ~手作りふりかけ~
 ・しらす
 ・かつお節
 ・いりごま
 ・塩
 他に” ゆかり” や” 青のり” を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)

エネルギー : 339kcal
 たんぱく質 : 14.3g
 カルシウム : 95mg
 食塩 : 1.7g

月平均栄養量 (乳児)

エネルギー : 255kcal
 たんぱく質 : 10.7g
 カルシウム : 71mg
 食塩 : 1.3g