2022年06月

献　　立　　表

千歳認定こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／炭水化物 （ ）は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 水	五分つきごはん、味噌汁（じゃが・玉ねぎ）、豚肉ときくらげの卵炒め、きゅうりの華風サラダ、果物（メロン）	598.8(518.1) 24.0(21.3) 18.0(16.8) 1.9(1.6)	米、○米、じゃがいも、○もち米、春雨、きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、豚肉、ハム、みそ、○あずき、煮干し、◎牛乳	メロン、きゅうり、玉ねぎ、もやし、にんじん、きくらげ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、○食塩、食塩、こしょう	牛乳	赤飯おにぎり、牛乳	
02 木	キッズビビンバ、みそ汁（はくさい・えのき）、果物（パイナップル未バナナ）	564.4(511.0) 26.0(23.2) 19.5(18.1) 1.5(1.3)	米、○白玉粉、○上新粉、きび砂糖、○きび砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏肉、○豆腐、卵、みそ、○きな粉、煮干し、◎牛乳	パイナップル、白菜、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ニンニク、しょうが、バナナ	しょうゆ、酢、食塩、○食塩	牛乳	きなこ団子、牛乳	
03 金	麦ごはん、ワンタンスープ、磯納豆、和風サラダ、果物（オレンジ）	546.5(474.9) 22.8(20.3) 21.2(19.4) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、麦、マヨネーズ、ワンタンの皮、○油、○ごま、ごま油、○粉糖	○牛乳、納豆、○豆腐、豚肉、ハム、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、もやし、とうもろこし、ねぎ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、椎茸、のり	しょうゆ、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	豆腐ドーナツ（ごま）、牛乳	
04 土	マーボー丼、具だくさん味噌汁、果物（バナナ）	496.7(441.7) 21.5(19.5) 14.8(14.3) 1.4(1.2)	米、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、もやし、レタス、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが、椎茸	だし汁、しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳	
06 月	サラダうどん、かぼちゃのミルク煮、果物（バナナ）	596.3(516.2) 21.0(18.9) 21.0(19.2) 2.2(1.8)	うどん、○小麦粉、きび砂糖、ごま、油、ごま油、バター	○牛乳、豚肉、牛乳、○栗、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、食塩	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	
07 火	五分つきごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、鶏のケチャップからめ、納豆サラダ、果物（メロン）	541.3(463.1) 29.1(23.8) 19.3(17.5) 1.5(1.3)	○じゃがいも、米、片栗粉、油、○バター、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、みそ、○チーズ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	メロン、もやし、ほうれん草、○とうもろこし、きゅうり、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが、○パセリ	ケチャップ、しょうゆ、○食塩、○こしょう、こしょう	牛乳	じゃが芋のチーズ焼き、牛乳	
08 水	ケチャップライス、チーズオムレツ、ブロッコリー添え、具だくさん味噌汁、果物（キウイ未バナナ）	518.8(475.0) 25.3(22.5) 20.3(18.7) 1.8(1.5)	米、麦、油、バター、ごま油、きび砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、鶏肉、チーズ、牛乳、みそ、◎牛乳	○とうもろこし、キウイ、玉ねぎ、もやし、レタス、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ニンニク、バナナ	だし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、○食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	ゆでとうもろこし、牛乳	
09 木	五分つきごはん、味噌汁（キャベツ・えのき）、かれいと生揚げの炊き合わせ新、切干し大根のサラダ、果物（オレンジ）	569.0(494.2) 26.5(23.3) 18.4(17.1) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、○バター、○きび砂糖、きび砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かれい、厚揚げ、○ヨーグルト、○卵、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳、かれい	オレンジ、キャベツ、○バナナ、にんじん、きゅうり、えのき茸、もやし、切干大根、さやいんげん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、○シナモン	牛乳	ヨーグルトバナナケーキ、牛乳	
10 金	わかめごはん、かぶと肉団子のスープ、ツナいり卵焼き、トマト添え、果物（バナナ）	528.5(462.7) 23.0(20.5) 16.9(15.9) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏肉、ツナ、かつお節	バナナ、○かぼちゃ、かぶ、ミニトマト、玉ねぎ、にんじん、白菜、○干しぶどう、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	かぼちゃとレーズンの金つば、牛乳	
11 土	焼きそば、味噌汁（小松菜・麩）、果物（バナナ）	507.7(445.2) 23.9(21.3) 18.0(16.8) 2.0(1.6)	焼そばめん、白玉麩、油	○牛乳、豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、小松菜、青のり	ソース、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
13 月	五分つきごはん、豚汁、スクランブルエッグ、きゅうりの昆布あえ、果物（パイナップル未バナナ）	508.6(465.9) 22.6(20.4) 18.7(17.5) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、バター、油、きび砂糖	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、◎牛乳	パイナップル、きゅうり、○みかん缶、玉ねぎ、大根、○いちご、にんじん、○バナナ、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、グリンピース、昆布、バナナ	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	杏仁フルーツ、牛乳	
14 火	ごはん、味噌汁（じゃが・玉ねぎ）、さばの塩焼き、磯あえ添え、だし、果物（小玉すいか）	546.7(472.1) 24.2(21.1) 15.6(14.6) 1.4(1.2)	米、○米、じゃがいも、○きび砂糖	○牛乳、さば、○納豆、みそ、煮干し、◎牛乳、さば	小玉すいか、もやし、小松菜、きゅうり、玉ねぎ、なす、おくら、ねぎ、のり、○のり、しそ、納豆昆布	○酢、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳	
15 水	ごはん、ミネストローネ、豆腐ハンバーグ、ブロッコリー、グリーンポテト添え、果物（さくらんぼ）	536.5(478.1) 22.9(21.0) 15.2(14.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、パン粉、マカロニ	○牛乳、○ソフール　元気ヨーグルト、ひき肉（牛・豚）、豆腐、ベーコン、打ち豆、◎牛乳	○バナナ、玉ねぎ、トマト、さくらんぼ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、青のり	ケチャップ、ソース、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
16 木	牛丼、おくらの梅和え、牛乳、果物（メロン）	586.7(520.6) 26.5(24.0) 18.1(17.7) 1.5(1.3)	米、○もち米、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、牛乳、牛肉、牛肉、○きな粉、かつお節、かつお節、◎牛乳	メロン、玉ねぎ、おくら、きゅうり、こんにゃく、ごぼう、梅干、ねぎ、椎茸	しょうゆ、みりん、酢	牛乳	ささまき、牛乳	
17 金	五分つきごはん、みそ汁（玉ねぎ・あげ）、炒り鶏、果物（バナナ）、じゃこ和え	584.9(506.9) 23.5(20.9) 18.4(17.1) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、きび砂糖、○ごま、○ごま	○牛乳、鶏肉、しらす、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、こんにゃく、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、椎茸、わかめ	しょうゆ、○食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	ニギロー
18 土	ごはん、味噌汁（小松菜・麩）、ピーマンの肉づめ、トマト添え、かぼちゃのミルク煮、果物（バナナ）	531.1(484.0) 21.1(19.4) 16.2(15.5) 1.4(1.2)	米、片栗粉、パン粉、バター、きび砂糖、白玉麩	○牛乳、ひき肉（牛・豚）、牛乳、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、ミニトマト、れんこん、小松菜	ソース、ケチャップ、食塩、ナツメグ	牛乳	せんべい、牛乳	
20 月	五分つきごはん、味噌汁（なめこ・豆腐）、タラフライ、キャベツ添え、けんちょう、果物（さくらんぼ）	528.1(460.0) 24.4(21.3) 14.5(14.1) 1.4(1.2)	○さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、たら、鶏肉、豆腐、豆腐、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、たら	大根、キャベツ、さくらんぼ、なめこ、にんじん、さやいんげん、ねぎ	ソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	冷やしやきいも、牛乳	
21 火	五分つきごはん、かき玉汁（五目）、さけのみそ照り焼き、トマト添え、もずくと夏野菜のしゃきしゃきサラダ、果物（バナナ）	542.6(471.4) 25.8(22.3) 19.0(17.5) 1.8(1.5)	米、○きび砂糖、きび砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、鮭、○ヨーグルト、○生クリーム、卵、かまぼこ、みそ、○ゼラチン、◎牛乳、鮭	バナナ、ミニトマト、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、モロヘイヤ、もずく、豆苗、きゅうり、○レモン、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳	ヨーグルトババロア、牛乳	
22 水	鮭ちらし寿司、鶏つみれのすまし汁、さつま芋のレモン煮、果物（小玉すいか）	600.7(519.6) 21.9(19.6) 13.5(13.2) 1.6(1.4)	米、さつまいも、○米、そうめん、きび砂糖、片栗粉、ごま、麩、油	○牛乳、卵、鶏肉、鮭、豆腐、かつお節、◎牛乳	小玉すいか、レモン、○にんじん、おくら、えのき茸、三つ葉、しそ、昆布、○昆布、しょうが、のり	酢、しょうゆ、食塩、山椒	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	ゆり組誕生会
23 木	五分つきごはん、みそ汁（かぶ）、ポテト入りオムレツ、モロヘイヤお浸し、果物（オレンジ）	507.1(434.8) 22.1(19.4) 17.9(16.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○きび砂糖、○小麦粉、バター、○バター	○牛乳、卵、○卵、牛乳、みそ、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、かぶ、モロヘイヤ、もやし、○バナナ、○いちご、○みかん、ピーマン、にんじん、かぶ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	フルーツクラティー、牛乳	
24 金	パンズパン、ビシソワーズ、ラタトゥイユチキン、果物（パイナップル未バナナ）	586.7(565.9) 27.5(26.8) 19.5(18.9) 1.9(1.7)	パン、じゃがいも、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、バター、オリーブ油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、○あずき、○豆腐、○栗、生クリーム、ベーコン、みそ、◎牛乳	パイナップル、玉ねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、にんじん、ピーマン、ニンニク、バナナ	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、○食塩、こしょう	牛乳	冷やしぜんざい、牛乳	さくら組誕生会
25 土	サンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、果物（オレンジ）	470.0(445.3) 23.2(21.7) 20.0(18.9) 2.3(2.0)	パン、片栗粉、バター	○牛乳、鶏肉、ツナ、ハム、チーズ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、しめじ、セロリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
27 月	五分つきごはん、味噌汁（小松菜・麩）、あじの香味焼き（○歳さけ）、ミニトマト添え、マセドアンサラダ、果物（バナナ）	553.6(486.8) 25.7(23.6) 12.3(12.1) 1.7(1.3)	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、白玉麩、きび砂糖	○牛乳、あじ、○しらす、みそ、打ち豆、煮干し、○かつお節、◎牛乳、鮭	バナナ、ミニトマト、小松菜、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、○のり、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり（じゃこおかか）、牛乳	ニギロー
28 火	ひじきごはん、和風コーンスープ、レバーのかりん揚げ、アスパラサラダ、果物（キウイ未バナナ）	539.1(501.5) 26.1(25.0) 15.8(15.4) 2.1(1.8)	米、麦、片栗粉、マヨネーズ、きび砂糖、油	○牛乳、豚レバー、鶏むね肉、豆腐、卵、油揚げ、かつお節、◎牛乳	○小玉すいか、キウイ、グリーンアスパラ、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、とうもろこし、ねぎ、ひじき、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	せんべい、果物（小玉すいか）、牛乳	
29 水	ガリバタチキン丼、みそ汁（はくさい・えのき）、なめ茸あえ、果物（小玉すいか）	502.7(431.0) 24.5(20.1) 12.0(11.6) 2.1(1.6)	米、○白玉粉、○きび砂糖、バター、○片栗粉、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	小玉すいか、○ごぼう、白菜、小松菜、ミニトマト、もやし、レタス、えのき茸、なめ茸、なめこ、ニンニク、○昆布	○みりん、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳	あげ団子のみたらしあん、牛乳	
30 木	特製カレーライス、ブロッコリー添え、フルーツのゼリーがけ	607.7(525.3) 23.0(20.5) 15.7(15.0) 1.6(1.4)	米、○米、じゃがいも、麦、きび砂糖、油、小麦粉、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、ブロッコリー、キウイ、いちご、セロリ、しめじ、りんご、みかん、レモン果汁、ホールトマト、○昆布、アガー、○のり、しょうが、ニンニク	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、鶏ガラだし、カレー粉、オールスパイス、こしょう	牛乳	おにぎり（昆布）、牛乳	カレー作り（ゆり組）
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の45%を園でとることになります。0～2歳児（3歳未満児）では1日の栄養量の50%を園でとることになります。　10時おやつは1,2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい類と麦茶です。 内容は変更になる場合がございます。 ニギローの日。2歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です→						ニギロー