



# 令和3年 6月こども園エクス(保育園) 予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの							
1	火	ご飯 豚肉のブルコギ風 大根とツナのサラダ なるとのスープ・フルーツ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・油 ごつま芋・砂糖	豚肉 味噌・ツナ なると 牛乳・きな粉	生姜・ニラ 玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ・フルーツ	麦茶 ハイハイ 牛乳 さつま芋きな粉	494 Kcal 574	17.9 g 21.6	12.2 g 14.9	292 mg 231	0.8 g 0.9	チーズドック
2	水	ご飯 鮭のねぎ塩焼き 青菜の納豆和え 大根と人参の味噌汁・フルーツ	米 ごま油 小豆粉・ごしあん・砂糖・油	鮭 油揚げ・納豆 味噌 牛乳	長ねぎ・にんにく ほうれん草 大根・人参・フルーツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 シュガースナック	411 Kcal 461	20.2 g 24.1	12.2 g 12.9	193 mg 219	0.8 g 1.0	おにぎり
3	木	ご飯 和風オムレツ もやしの味噌和え 鮎と玉ねぎの味噌汁・フルーツ	米 砂糖・油 片栗粉・鮎 小豆粉・ごしあん・砂糖・油	卵・鶏肉 ひじき・海苔 味噌 牛乳	人参・小ねぎ もやし・きゅうり 玉ねぎ・フルーツ	麦茶 アパ(アパせんべい) 牛乳 ブルーベリーのスコーン	507 Kcal 590	18.7 g 22.7	15.4 g 19.0	209 mg 255	1.4 g 1.7	菓子パン
4	金	麦ご飯 ずき焼き風煮 キャベツときゅうりのごま和え わかめの味噌汁・フルーツ	米・押麦 白濁・油 砂糖・ごま 小麦粉・ごしあん・砂糖・油	豚肉 豆腐 わかめ・味噌 牛乳	白菜・人参 長ねぎ・いんげん・小ねぎ キャベツ・きゅうり・フルーツ	麦茶 リッツ 牛乳 あんこクッキー	507 Kcal 426	17.2 g 18.5	15.4 g 9.8	184 mg 209	1.3 g 1.4	きなこ団子
5	土	和風Sパグッティ 豆腐の味噌汁	Sパグッティ 油・砂糖・ごま油 ごま	ツナ・海苔 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参 生姜・ほうれん草 長ねぎ	麦茶 マンパ 麦茶 ミニクワッサン	253 Kcal 264	11.2 g 13.0	3.5 g 3.2	138 mg 43	1.0 g 1.2	
7	月	ご飯 鶏肉のピザ風焼き かぼちゃのグラッセ キャベツとコーンのスープ・フルーツ	米 バター 砂糖 マカロニ・砂糖・片栗粉	鶏肉 チーズ 牛乳	ピーマン・玉ねぎ かぼちゃ キャベツ・コーン・長ねぎ・フルーツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 みたらしまカロニ	518 Kcal 563	18.7 g 22.1	16.8 g 18.0	225 mg 255	1.7 g 1.6	フルーツゼリー
8	火	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 しらす和え 大根のすまし汁・フルーツ	米・押麦 油・砂糖 片栗粉 砂糖・ココア	鶏肉・厚揚げ しらす 味噌 牛乳・豆乳・ゼラチン	玉ねぎ・人参 小松菜・コーン 大根・絹さや・フルーツ	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 豆乳ココアプリン	506 Kcal 590	21.5 g 25.8	16.5 g 19.2	294 mg 359	1.5 g 1.8	チーズドック
9	水	味噌肉丼 ちくわのサラダ わかめと鮎のすまし汁 フルーツ	米・鮎 ごま・砂糖・油	豚肉 油揚げ・わかめ 味噌・ちくわ 牛乳・かつお節	人参・長ねぎ 小松菜・パプリカ きゅうり・フルーツ	麦茶 アパ(アパせんべい) 牛乳 おほかおにぎり	441 Kcal 514	18.4 g 22.4	15.9 g 19.5	210 mg 255	1.5 g 1.8	お菓子
10	木	ご飯 塩から揚げ ★はやぶサラダ かき玉味噌汁・フルーツ	米 塩こうじ・片栗粉・油 じゃが芋・甘酒・マヨネーズ 小麦粉・砂糖・ごま・油	鶏肉 卵 味噌 牛乳	生姜・コーン ほうれん草 にら・フルーツ	麦茶 ハイハイ 牛乳 ごまクッキー	506 Kcal 551	21.5 g 22.0	16.5 g 17.0	294 mg 164	1.5 g 1.4	おにぎり
11	金	麦ご飯 シューマイ風 ナムル きくらげのスープ・フルーツ	米・押麦 片栗粉・砂糖・ごま油 シューマイの皮 小麦粉・砂糖・油	豚肉 豆腐 わかめ・味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・生姜 チンゲン菜・もやし きくらげ・人参・フルーツ ほうれん草・人参	麦茶 クラッカー 牛乳 野菜煮しパン	536 Kcal 619	16.0 g 18.8	14.8 g 17.1	206 mg 251	0.8 g 0.8	カスタードワッフル
12	土	焼きそば 中華スープ	中華麺 油・ごま油 ごま	豚肉 青のり	もやし・人参 ピーマン・玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 マンナウエハース 麦茶 チーズスティックパン	305 Kcal 302	11.7 g 13.3	8.3 g 8.1	116 mg 25	0.7 g 0.9	
14	月	カレーライス キャベツと人参のソテー ツナのスープ フルーツ	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク 砂糖	豚肉 ベーコン ツナ 牛乳・ゼラチン	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 キャベツ・フルーツ ぶどうジュース	麦茶 アパ(アパせんべい) 牛乳 ぶどうゼリー	500 Kcal 597	16.9 g 20.7	15.2 g 18.7	165 mg 201	1.6 g 1.9	菓子パン
15	火	ご飯 和風オムレツ もやしの味噌和え 鮎と玉ねぎの味噌汁・フルーツ	米 砂糖・油 片栗粉・鮎 小豆粉・ごしあん・砂糖・油	卵・鶏肉 ひじき・海苔 味噌 牛乳	人参・小ねぎ もやし・きゅうり 玉ねぎ・フルーツ	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 ブルーベリーのスコーン	508 Kcal 584	19.0 g 22.6	16.7 g 19.0	207 mg 259	1.5 g 1.7	カップヨーグルト
16	水	麦ご飯 ずき焼き風煮 キャベツときゅうりのごま和え わかめの味噌汁・フルーツ	米・押麦 白濁・油 砂糖・ごま 小麦粉・ごしあん・砂糖・油	豚肉 豆腐 わかめ・味噌 牛乳	白菜・人参 長ねぎ・いんげん キャベツ・きゅうり・小ねぎ・フルーツ	麦茶 リッツ 牛乳 シュガースナック	397 Kcal 460	10.9 g 20.2	10.2 g 11.7	216 mg 264	1.3 g 1.5	チーズドック
17	木	ご飯 豚肉のブルコギ風 大根とツナのサラダ なるとのスープ・フルーツ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・油 ごつま芋・砂糖	豚肉 味噌・ツナ なると 牛乳・きな粉	生姜・ニラ 玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ・フルーツ	麦茶 クラッカー 牛乳 さつま芋きな粉	492 Kcal 574	17.9 g 21.6	12.2 g 14.9	292 mg 231	0.9 g 1.0	フルーツゼリー
18	金	ご飯 鮭のねぎ塩焼き 青菜の納豆和え 切り干し大根と人参の味噌汁・フルーツ	米 ごま油 小麦粉・ごしあん・砂糖・油	鮭 油揚げ・納豆 味噌 牛乳	長ねぎ・にんにく ほうれん草 切干大根・人参・フルーツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 あんこクッキー	465 Kcal 527	21.4 g 25.6	12.4 g 13.3	204 mg 232	0.9 g 1.0	味噌おにぎり
19	土	焼肉丼 豆腐の味噌汁	米 油・砂糖・ごま油 ごま	豚肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく・絹さや 長ねぎ	麦茶 ハイハイ 麦茶 アップルパイ	282 Kcal 306	9.9 g 11.8	4.4 g 5.3	155 mg 30	0.8 g 0.9	
21	月	ご飯 鶏肉のピザ風焼き かぼちゃのグラッセ キャベツとコーンのスープ・フルーツ	米 バター 砂糖 マカロニ・砂糖・片栗粉	鶏肉 チーズ 牛乳	ピーマン・玉ねぎ かぼちゃ キャベツ・コーン・フルーツ	麦茶 アパ(アパせんべい) 牛乳 みたらしまカロニ	500 Kcal 576	18.5 g 22.4	15.0 g 18.4	214 mg 260	1.7 g 2.0	チーズドック
22	火	焼きそば ちくわのサラダ 小松菜のスープ フルーツ	中華麺 ごま・砂糖・油 ごま	豚肉 油揚げ・わかめ 味噌・焼きちくわ 牛乳・かつお節	人参・長ねぎ 小松菜・パプリカ きゅうり・フルーツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 おほかおにぎり	503 Kcal 566	18.9 g 22.7	13.3 g 14.9	192 mg 222	1.3 g 1.5	菓子パン
23	水	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 しらす和え 大根のすまし汁・フルーツ	米・押麦 油・砂糖 片栗粉 砂糖・ココア	鶏肉・厚揚げ しらす 味噌 牛乳・豆乳・ゼラチン	玉ねぎ・人参 小松菜・コーン 大根・絹さや・フルーツ	麦茶 クラッカー 牛乳 豆乳ココアプリン	509 Kcal 592	22.0 g 26.4	17.2 g 19.9	297 mg 363	1.5 g 1.8	みたらし団子
24	木	麦ご飯 シューマイ風 ナムル きくらげのスープ・フルーツ	米・押麦 片栗粉・砂糖・ごま油 シューマイの皮 ロールパン・砂糖	豚肉 豆腐 わかめ・味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・生姜 チンゲン菜・もやし きくらげ・人参・フルーツ	麦茶 ハイハイ 牛乳 揚げパン	552 Kcal 637	16.4 g 19.7	17.9 g 21.9	327 mg 241	0.9 g 1.1	カスタードワッフル
25	金	ご飯 塩から揚げ ほうれん草のお浸し かき玉味噌汁・フルーツ	米 塩こうじ・片栗粉・油 小麦粉・砂糖・バター・ココア	鶏肉 卵・かつお節 味噌 牛乳・卵・生クリーム	生姜・ほうれん草 人参 にら・フルーツ	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 マールケーキ	513 Kcal 662	21.2 g 27.3	15.4 g 18.0	203 mg 253	1.5 g 2.1	フルーツゼリー
26	土	チャーハン 長ねぎのスープ	米 油・ごま油 ごま	豚肉	もやし・人参 ピーマン・玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 アンパンマンビスケット 麦茶 ミニクワッサン	284 Kcal 310	8.1 g 9.4	8.9 g 9.9	77 mg 32	0.2 g 0.1	
28	月	ご飯 白身魚のフライ風 切り干し大根の煮物 じゃがいもと小松菜の味噌汁・フルーツ	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖・じゃが芋 小麦粉・砂糖・油	ホキ 高野豆腐 味噌 牛乳・豆乳	切干大根 人参 小松菜・フルーツ ほうれん草・人参	麦茶 リッツ 牛乳 野菜煮しパン	515 Kcal 604	19.2 g 22.9	12.4 g 14.5	221 mg 269	1.4 g 1.6	お菓子
29	火	カレーライス キャベツと人参のソテー ツナのスープ フルーツ	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク 砂糖	豚肉 ベーコン ツナ 牛乳・ゼラチン	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 キャベツ・フルーツ ぶどうジュース	麦茶 アパ(アパせんべい) 牛乳 ぶどうゼリー	513 Kcal 592	17.1 g 20.7	15.2 g 18.7	165 mg 201	1.6 g 1.9	おにぎり
30	水	ロールパン 鶏肉とほうれん草のグラタン 人参ともやしのカレーライス 白菜のスープ・フルーツ	ロールパン 油・ホワイトソース・パン粉 カレー粉・砂糖 米・ごま	鶏肉・牛乳 チーズ ハム 牛乳・鮎	ほうれん草・しじみ・マッシュルーム 人参・もやし・白菜 フルーツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 鮎のおにぎり	474 Kcal 539	20.4 g 24.4	18.2 g 20.3	271 mg 314	2.1 g 2.4	チーズドック

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。\*栄養量は上段が0~2歳児(午前おやつ有)・下段が3~5歳(午前おやつ無)・2歳児は午前おやつを食べない為、その栄養量は昼食主食で調整します  
\*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料をご覧いただき、食べたことがない食材は、事前にご家庭でお試ください。  
\*神奈川県厚木市を拠点に活動している社会人サッカーチーム「はやぶさイレブン」公認、チームカラーである黄色と緑の食材と海老名市に所在する『泉橋酒造』の甘酒を使用した『はやぶさサラダ』です。  
給与栄養量平均

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
3歳未満児	494	18.8	14.8	225	1.3
3歳以上児	565	22.5	16.9	250	1.5