※献立の横に原材料が義務付けされた
7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。
（卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆）
※同一製造ラインで特定原材料の使用があります。
完全除去対応ではありません。

2021年 6月

ようちえんメニュー

ちあきっず様
献立表

1日（火）
399kcal蛋白質7.5ｇ脂質8.1ｇ塩分1.7ｇ

エビフライ	えび
えび	小麦
キャベツ	大豆
マカロニサラダ	卵・乳
マカロニ・ハム	小麦
ピーマン・パプリカ	大豆
にんじんナポリタン	卵・乳
人参・玉ねぎ	小麦
ベーコン	大豆
おうとうかん	－
なめし	大豆
米・京菜・大根葉	

2日（水）
502kcal蛋白質11.0ｇ脂質16.2ｇ塩分1.4ｇ

ひきにくつつみあげ	卵・乳
豚肉・豆腐・玉ねぎ	小麦・大豆
ちゅうかあえ	卵・乳
木耳・人参	小麦
ハム・きゅうり	大豆
さつまいものかんろに	－
さつま芋	
人参	
パインかん	－
サケごはん	－
米	
鮭	

3日（木）
384kcal蛋白質12.1ｇ脂質6.9ｇ塩分1.9ｇ

やきにくふう	小麦
豚肉	大豆
玉ねぎ・人参	
にんにくの芽	
なのはなのしらすあえ	乳
菜の花・人参	小麦
しらす	大豆
ほうれんそうひらやき	卵
卵・ほうれん草	小麦・大豆
はくとうかん	－
わかめごはん	－
米・わかめ	

4日（金）
382kcal蛋白質9.5ｇ脂質7.0ｇ塩分1.1ｇ

イカフライ	大豆
イカ	
キャベツ	
はくさいナムル	小麦
白菜・きゅうり	大豆
人参	
にもの	乳
里芋・ふき・花型しんじょう	小麦
（玉ねぎ・ひじき・豆乳・枝豆・れんこん）	大豆
みかんかん	－
ごはん	－
米	

7日（月）
475kcal蛋白質13.1ｇ脂質12.7ｇ塩分1.3ｇ

チキンステーキ(ラタトゥイユソース)	乳
鶏肉・玉ねぎ・ズッキーニ	小麦
ピーマン・パプリカ・トマト	大豆
スパゲティサラダ	卵・乳
スパゲティ・きゅうり・ハム	小麦
ピーマン・パプリカ	大豆
オニオンリングフライ	小麦
玉ねぎ・さつまあげ	大豆
おうとうかん	－
かつおふりかけごはん	卵・乳
米・ごま	小麦
削り節・海苔	大豆

8日（火）
417kcal蛋白質11.1ｇ脂質11.3ｇ塩分1.4ｇ

ハンバーグデミソース	乳
鶏肉・豚肉	小麦
人参・玉ねぎ	大豆
フレンチサラダ	卵・乳
キャベツ・ハム	小麦
きゅうり・人参	大豆
ベジタブルソテー	乳
コーン・人参・玉ねぎ	小麦
グリンピース	大豆
チーズ	乳
ごはん	－
米	

9日（水）
408kcal蛋白質9.1ｇ脂質9.7ｇ塩分0.8ｇ

えびグラタン	えび
海老・牛乳・チーズ	卵・乳
マカロニ・パセリ	小麦・大豆
ツナサラダ	卵
キャベツ・人参	小麦
きゅうり・ツナ	大豆
しゅうまい	乳
鶏肉・玉ねぎ・生姜・人参	小麦・大豆
はくとうかん	－
たまごふりかけごはん	えび
米・大豆・卵	卵・乳
削り節・海苔	小麦・大豆

10日（木）
381kcal蛋白質13.6ｇ脂質6.4ｇ塩分1.8ｇ

サケのてりやき	小麦
鮭	大豆
きんぴらごぼう	乳
ごぼう	小麦
人参・ごま	大豆
あらびきウインナー	卵
鶏肉・豚肉	大豆
じゃがいも	
みかんかん	－
なめし	大豆
米・京菜	
大根葉	

11日（金）
352kcal蛋白質8.9ｇ脂質4.4ｇ塩分1.5ｇ

ポークチャップ	乳
豚肉・しめじ	小麦
玉ねぎ・グリンピース	大豆
あおなのにびたし	乳
青菜（タイサイ）	小麦
人参・油揚げ	大豆
さといものにっころがし	乳・小麦
里芋	大豆
ようなしかん	－
こんぶごはん	小麦
米・ごま	大豆
木耳・昆布	

14日（月）
470kcal蛋白質11.6ｇ脂質12.0ｇ塩分1.3ｇ

サーモンフライ	小麦
鮭	大豆
キャベツ	
トマトペンネ	卵・乳
ペンネ・玉ねぎ・パセリ	小麦
ベーコン・トマト・にんにく	大豆
ポテトサラダ	卵
じゃが芋・玉ねぎ・人参	大豆
パイナップルかん	－
たまごふりかけごはん	えび
米・大豆・卵	卵・乳
削り節・海苔	小麦・大豆

15日（火）
517kcal蛋白質14.9ｇ脂質17.0ｇ塩分2.4ｇ

とりのからあげ	小麦
鶏肉・生姜	大豆
キャベツ	
ひじきサラダ	えび
ひじき・竹輪	卵・乳
枝豆・コーン	小麦・大豆
がんもに	乳
がんも（豆乳・ごま）	大豆
ふき・人参	小麦
はくとうかん	－
こんぶごはん	小麦
米・ごま・木耳・昆布	大豆

16日（水）
446kcal蛋白質15.6ｇ脂質6.1ｇ塩分2.3ｇ

ミートボール	乳
鶏肉・生姜・玉ねぎ	小麦
コーン・人参・グリンピース	大豆
なのはなのおかかあえ	小麦
菜の花・人参	大豆
かつお節	
さつまいもサラダ	卵
さつまいも・玉ねぎ	小麦
枝豆・レーズン・パセリ	大豆
みかんかん	－
ゆかりごはん	－
米・ゆかり	

17日（木）
401kcal蛋白質12.1ｇ脂質8.2ｇ塩分1.2ｇ

バターしょうゆチキン	乳
鶏肉・玉ねぎ	小麦
じゃがいも	大豆
キャベツとこエビのいためもの	えび
キャベツ・すぼしえび	大豆
人参	
オムレツ	卵・小麦
卵	大豆
ようなしかん	－
かつおふりかけごはん	卵・乳
米・ごま	小麦
削り節・海苔	大豆

18日（金）
436kcal蛋白質11.4ｇ脂質9.8ｇ塩分2.5ｇ

ウインナーフライ	小麦
豚肉	大豆
キャベツ	
なのはなのそぼろたまごあえ	卵・乳
菜の花・人参	小麦
卵	大豆
きりぼしだいこんに	乳
大根・人参	小麦
油揚げ	大豆
おうとうかん	－
わかめごはん	－
米・わかめ	

21日（月）
392kcal蛋白質11.4ｇ脂質7.5ｇ塩分1.8ｇ

チキン（きのこソース）	小麦
鶏肉・大根・しいたけ	大豆
えのき・しめじ	
インゲン・スパゲティ	
はるさめサラダ	卵・乳
春雨・ハム	小麦
きゅうり	大豆
ロールたまごやき	卵
卵・人参	大豆
はくとうかん	－
ゆかりごはん	－
米・ゆかり	

22日（火）
385kcal蛋白質13.6ｇ脂質6.3ｇ塩分2.0ｇ

サケのオーロラソース	卵
鮭	小麦
	大豆
なのはなのごまあえ	小麦
菜の花・人参	大豆
ごま	
ジャーマンポテト	卵・乳
じゃがいも・玉ねぎ	小麦
ベーコン	大豆
みかんかん	－
なめし	大豆
米・京菜・大根葉	

23日（水）
363kcal蛋白質9.9ｇ脂質5.9ｇ塩分0.8ｇ

エビカツ	えび
えび・すり身	小麦
キャベツ	大豆
あおなのナムル	小麦
青菜（タイサイ）	大豆
人参・ごま	
オムレツ	卵
卵	小麦
さつまあげ	大豆
ようなしかん	－
ごはん	－
米	

24日（木）
386kcal蛋白質10.7ｇ脂質5.5ｇ塩分1.2ｇ

こんさいハンバーグ	乳
鶏肉・豚肉・牛肉・玉ねぎ	小麦
人参・れんこん・ごぼう・パスタ	大豆
なのはなのにびたし	乳
菜の花・油揚げ	小麦
人参	大豆
にまめ	－
金時豆	
おうとうかん	－
サケごはん	－
米	
鮭	

25日（金）
378kcal蛋白質11.0ｇ脂質8.2ｇ塩分1.0ｇ

てりやきチキン	乳
鶏肉・玉ねぎ	小麦・大豆
チンゲンさいソテー	卵・乳
チンゲン菜・玉ねぎ	小麦
ベーコン	大豆
ツナマリネ	大豆
玉ねぎ・ツナ	
ピーマン・パプリカ	
パイナップルかん	－
たまごふりかけごはん	えび
米・大豆・卵	卵・乳
削り節・海苔	小麦・大豆

28日（月）
424kcal蛋白質10.6ｇ脂質12.2ｇ塩分2.0ｇ

サバのしょうゆこうじやき	小麦
サバ	大豆
あおなのナムル	卵・乳
チンゲン菜・ベーコン	小麦
玉ねぎ・ごま	大豆
やさいはるまき	小麦
キャベツ・玉ねぎ	大豆
春雨・じゃが芋・人参	
みかんかん	－
わかめごはん	－
米・大豆・卵	

29日（火）
425kcal蛋白質11.3ｇ脂質10.1ｇ塩分1.5ｇ

ハンバーグトマトソース	乳
鶏肉・豚肉・人参	小麦
玉ねぎ・トマト	大豆
れんこんサラダ	卵・乳
れんこん・人参	小麦
ごま	大豆
あつやきたまご	卵
卵・人参	小麦・大豆
ようなしかん	－
サケごはん	－
米	
鮭	

30日（水）
438kcal蛋白質12.4ｇ脂質7.7ｇ塩分1.3ｇ

チーズささみフライ	乳
鶏肉・チーズ	小麦
キャベツ	大豆
チンゲンさいのソテー	小麦
チンゲン菜・玉ねぎ	大豆
さつま揚げ	
しらすスパゲティ	乳
スパゲティ・しらす・玉ねぎ	小麦・大豆
おうとうかん	－
かつおふりかけごはん	卵・乳
米・大豆・卵	小麦
削り節・海苔	大豆

●お願い●　上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。

Marukoshi 心をみたす真心の味