

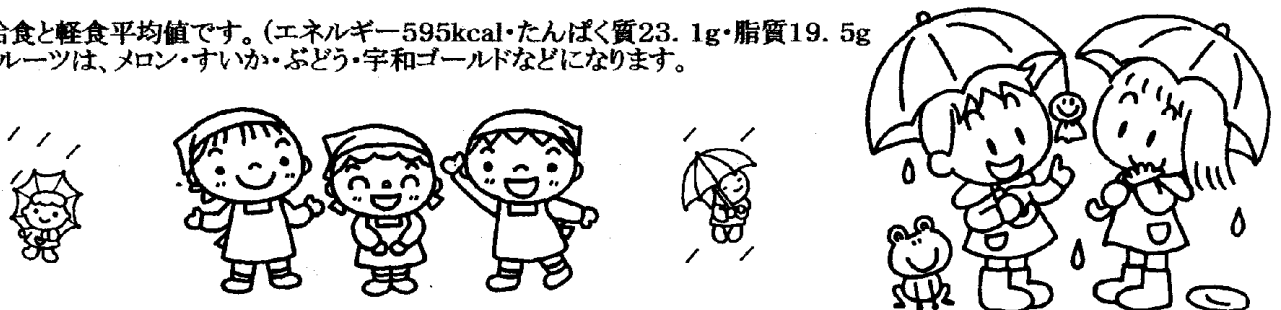
# 6月の献立表

2016年06月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
			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	
01 水 みどり クッキング	ゆで そら豆	八宝菜丼、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、ほうれん草とコーンのごま酢和え、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇米、〇三温糖、なたね油、〇油、片栗粉、砂糖、〇はちみつ、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、えび(むき身)、〇きな粉、ツナ水煮缶、豆みそ	ほうれん草、オレンジ・ネーブル、にんじん、〇にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、干しいたけ、わかめ(乾)	〇お茶、〇きび団子、〇にんじんのマリネ
02 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯、みそ汁(厚揚げ・大根)、さわらの塩焼き、五目きんぴら、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、三温糖、ごま油、ごま(むき)	〇牛乳、さわら、〇豆乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇スキムミルク、〇米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、だいごん、〇きゅうり、ごぼう、れんこん、にんじん、ねぎ、いんげん、しらたき	〇牛乳、〇黒糖蒸しパン、〇スティック胡瓜
03 金	大根 煮物	和風きのこスパゲティ、わかめスープ、ポテトとブロッコリーのサラダ、フルーツ	〇米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、なたね油、オリーブ油、〇油、〇砂糖、〇焼ふ、ごま油、三温糖	ベーコン、〇豆みそ、〇油揚げ、バター	マスクメロン、しめじ・しらたもぎたけ、たまねぎ、ブロッコリー、〇たまねぎ、えのきたけ、にんじん、まいたけ、〇にんじん、万能ねぎ、〇さやえんどう、とうもろこし、〇ひじ	〇お茶、〇ひじき御飯、〇みそ汁(麩・玉ねぎ)
04 土	煮干し	チキンピラフ、大根とホタテのサラダ、フルーツ	胚芽米、〇コッパパン、マヨドレ、〇砂糖、オリーブ油	〇牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶	〇ぶどう天然果汁、オレンジ・ネーブル、だいごん、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、〇かんてん(粉)、パセリ	〇牛乳、〇白パン、〇ぶどうゼリー
06 月	こんぶ	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉葱)、豚肉の香味焼き、キャベツの中華風サラダ、フルーツ	胚芽米、〇生中華めん、砂糖、〇なたね油、〇三温糖、〇片栗粉、ごま、ごま油	豚肉(もも)、〇豚ひき肉、〇豆みそ、豆みそ、しらす干し、〇いわし(煮干し)	マスクメロン、キャベツ、日本かぼちゃ、〇ねぎ、たまねぎ、きゅうり、〇大豆もやし、〇きゅうり、生わかめ、〇たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんにく、〇しょうが	〇お茶、〇ジャージャー麺(おやつ)、〇煮干し
07 火	ゆで かぼちゃ	納豆ごはん、みそ汁(えのき・キャベツ)、魚の煮付け、切干大根の炒り煮、フルーツ	胚芽米、〇食パン、〇はちみつ、三温糖、砂糖、〇なたね油、なたね油、〇砂糖	〇牛乳、あかうお、納豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	りんご、キャベツ、〇ごぼう、こまつな、えのきたけ、にんじん、切り干しだいごん、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり	〇牛乳、〇はちみつトースト、〇ごぼうスティック
08 水	粉ふき芋	ドライカレー、福神漬け、ツナサラダ、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇三温糖、〇メープルシロップ、なたね油、小麦粉、三温糖	〇ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇無塩バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、〇かぼちゃ、にんじん、ピーマン、福神漬、コーン缶	〇お茶、〇ヨーグルト、〇スコーン(かぼちゃ)
09 木	スティック 胡瓜	ご飯、沢煮鮭、イワシの蒲焼き、小松菜のゴマネーズ、フルーツ	〇じゃがいも、胚芽米、マヨドレ、小麦粉、なたね油、砂糖、ごま	〇牛乳、いわし、〇豆乳、〇とろけるチーズ、豚肉(ばら・脂身付)、〇いわし(煮干し)、〇バター、豆みそ	マスクメロン、こまつな、〇たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、しいたけ、〇パセリ	〇牛乳、〇ポテトのチーズ焼き、〇煮干し
10 金	ゆで スナック えんどう	ご飯、すまし汁(はんぺん・わかめ)、鶏肉の味噌焼き、彩り和え物、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇ながいも、〇油、砂糖、ごま	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身)、はんぺん、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇さくらえび(茹)、〇かつお節	マスクメロン、もやし、〇キャベツ、はくさい、にんじん、〇ねぎ、にら、〇こんぶ(だし用)、わかめ(乾)、〇あおのり	〇牛乳、〇お好み焼き、〇こんぶ
11 土	煮干し	きつねうどん、かぼちゃのそぼろ煮、フルーツ	ゆでうどん、〇胚芽米、三温糖、〇焼ふ、砂糖、油、〇ごま(むき)、片栗粉	鶏ひき肉、油揚げ、〇豆みそ、〇かつお節	りんご、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、〇カットわかめ、〇焼きのり、しょうが	〇お茶、〇おかかおにぎり、〇みそ汁(麩・わかめ)
13 月	こんぶ	ご飯、みそ汁(玉葱・なめこ)、かじきの磯辺揚げ、厚揚げと野菜の旨煮、フルーツ	胚芽米、〇パイ生地、小麦粉、油、なたね油、三温糖	〇牛乳、まかじき、生揚げ、〇ウインナー、〇パイ生地(卵・乳)米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、〇だいごん、だいごん、たまねぎ、にんじん、なめこ(ゆで)、しいたけ、いんげん、あおのり	〇牛乳、〇ウインナーパイ、〇大根スティック
14 火	スティック 人参	ロールパン、クリームシチュー、トマトとパジルのサラダ、フルーツ	〇米、ロールパン、小麦粉、なたね油、〇ごま油	ロールパン(卵・乳)牛乳、鶏もも肉、〇焼き豚、チーズ、バター、〇いわし(煮干し)	トマト、マスクメロン、たまねぎ、日本かぼちゃ、〇たまねぎ、〇にんじん、にんじん、マッシュルーム、〇ピーマン、グリーンアスパラガス、パジル・パジリコ	〇お茶、〇焼き豚チャーハン、〇煮干し

幼児の給食と軽食平均値です。(エネルギー595kcal・たんぱく質23.1g・脂質19.5g  
6月のフルーツは、メロン・すいか・ぶどう・宇和ゴールドなどになります。



# 献立表

2016年06月

日付	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)	
		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		
15 水	ゆで そら豆	八宝菜丼、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、ほうれん草とコーンのごま酢和え、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇米、〇三温糖、なたね油、〇油、片栗粉、砂糖、〇はちみつ、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、えび(むき身)、〇きな粉、ツナ水煮缶、豆みそ	ほうれんそう、オレンジ、ネーブル、にんじん、〇にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、干しいたけ、わかめ(乾)	〇お茶、〇きび団子、〇にんじんのマリネ
16 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯、みそ汁(厚揚げ・大根)、さわらの塩焼き、五目きんぴら、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、三温糖、ごま油、ごま(むき)	〇牛乳、さわら、〇豆乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇スキムミルク、〇米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、だいこん、〇きゅうり、ごぼう、れんこん、にんじん、ねぎ、いんげん、しらたき	〇牛乳、〇黒糖蒸しパン、〇スティック胡瓜
17 金 レストラン ごっこ	大根 煮物	サンドイッチ(ツナ・ウイナー、イチョウ)、チキンスープ、ポテトサラダ、フルーツ	パン・食パン(学校給食用)、ロールパン(卵・乳)、〇胚芽米、じゃがいも、マヨドレ	ウイナー、ツナ油漬缶(きはだ)、鶏もも肉、〇しらす干し	マスクメロン、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇にんじん、いちごジャム、〇こんぶ(だし用)、〇米みつば、〇うめ干し	〇お茶、〇冷やし梅茶漬、〇こんぶ
18 土	煮干し	チキンピラフ、大根とホタテのサラダ、フルーツ	胚芽米、〇コッペパン、マヨドレ、〇砂糖、オリーブ油	〇牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶	〇ぶどう天然果汁、オレンジ、ネーブル、だいこん、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、〇かんでん(粉)、パセリ	〇牛乳、〇白パン、〇ぶどうゼリー
20 月	こんぶ	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉葱)、豚肉の香味焼き、キャベツの中華風サラダ、フルーツ	胚芽米、〇生中華めん、砂糖、〇なたね油、〇三温糖、〇片栗粉、ごま、ごま油	豚肉(もも)、〇豚ひき肉、〇豆みそ、豆みそ、しらす干し、〇いわし(煮干し)	マスクメロン、キャベツ、日本かぼちゃ、〇ねぎ、たまねぎ、きゅうり、〇大豆もやし、〇きゅうり、生わかめ、〇たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんにく、〇しょうが	〇お茶、〇ジャージャー麺(おやつ)、〇煮干し
21 火	ゆで かぼちゃ	納豆ごはん、みそ汁(えのき・キャベツ)、魚の煮付け、切干大根の炒り煮、フルーツ	胚芽米、〇食パン、〇はちみつ、三温糖、砂糖、〇なたね油、なたね油、〇砂糖	〇牛乳、あかうお、納豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	りんご、キャベツ、〇ごぼう、こまつな、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり	〇牛乳、〇はちみつトースト、〇ごぼうスティック
22 水	粉ふき芋	ドライカレー、福神漬、ツナサラダ、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇三温糖、〇メープルシロップ、なたね油、小麦粉、三温糖	〇ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇無塩バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、〇かぼちゃ、にんじん、ピーマン、福神漬、コーン缶	〇お茶、〇ヨーグルト、〇スコーン(かぼちゃ)
23 木	スティック 胡瓜	ご飯、沢煮鮎、イワシの蒲焼き、小松菜のゴマネズ、フルーツ	〇じゃがいも、胚芽米、マヨドレ、小麦粉、なたね油、砂糖、ごま	〇牛乳、いわし、〇豆乳、〇とろけるチーズ、豚肉(ばら・脂身付)、〇いわし(煮干し)、〇バター、豆みそ	マスクメロン、こまつな、〇たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、しいたけ、〇パセリ	〇牛乳、〇ポテトのチーズ焼き、〇煮干し
24 金 誕生会	ゆで スナック えんどう	雑穀ご飯、豆腐みそ汁(わかめ)、鶏の唐揚げ、マカロニサラダ、フルーツ	胚芽米、マカロニ、〇砂糖、油、片栗粉、マヨドレ、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、〇三温糖、ごま(乾)	鶏もも肉、〇ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶(きはだ)、あずき(乾)	〇ぶどう天然果汁、マスクメロン、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	〇お茶、〇あじさいヨーグルト、〇クラッカー
25 土	こんぶ	きつねうどん、かぼちゃのそぼろ煮、フルーツ	ゆでうどん、〇胚芽米、三温糖、〇焼ふ、砂糖、油、〇ごま(むき)、片栗粉	鶏ひき肉、油揚げ、〇豆みそ、〇かつお節	りんご、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、〇カットわかめ、〇焼きのり、しょうが	〇お茶、〇おかかおにぎり、〇みそ汁(麩・わかめ)
27 月	煮干し	ご飯、すまし汁(はんぺん・わかめ)、鶏肉の味噌焼き、彩り和え物、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇ながいも、〇油、砂糖、ごま	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身)、はんぺん、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇さくらえび(茹)、〇かつお節	マスクメロン、もやし、〇キャベツ、はくさい、にんじん、〇ねぎ、にら、〇こんぶ(だし用)、わかめ(乾)、〇あおのり	〇牛乳、〇お好み焼き、〇こんぶ
28 火	スティック 人参	ロールパン、クリームシチュー、トマトとパジルのサラダ、フルーツ	〇米、ロールパン、小麦粉、なたね油、〇ごま油	ロールパン(卵・乳)牛乳、鶏もも肉、〇焼き豚、チーズ、バター、〇いわし(煮干し)	トマト、マスクメロン、たまねぎ、日本かぼちゃ、〇たまねぎ、〇にんじん、にんじん、マッシュルーム、〇ピーマン、グリーンアスパラガス、パジル・パジリコ	〇お茶、〇焼き豚チャーハン、〇煮干し
29 水	かぶの 味噌煮	ご飯、みそ汁(玉葱・なめこ)、かじきの磯辺揚げ、厚揚げと野菜の旨煮、フルーツ	胚芽米、〇パイ生地、小麦粉、油、なたね油、三温糖	〇牛乳、まかじき、生揚げ、〇ウイナー、〇パイ生地(卵・乳)米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、〇だいこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ(ゆで)、しいたけ、いんげん、あおのり	〇牛乳、〇ウイナーパイ、〇大根スティック
30 木	いんげん の ごま和え	和風きのこスパゲティ、わかめスープ、ポテトとブロッコリーのサラダ、フルーツ	〇米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、なたね油、オリーブ油、〇油、〇砂糖、〇焼ふ、ごま油、三温糖	ベーコン、〇豆みそ、〇油揚げ、バター	マスクメロン、しめじ・しらたもぎたけ、たまねぎ、ブロッコリー、〇たまねぎ、えのきたけ、にんじん、まいたけ、〇にんじん、万能ねぎ、〇さやえんどう、とうもろこし、〇ひき	〇お茶、〇ひじき御飯、〇みそ汁(麩・玉ねぎ)

みどり・きみどり組は、17日(金)レストランごっこをやりま  
す。爪を切って、エプロン・三角巾を忘れないようにお願いします。

