



6月の献立表



2017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 <small>○は午後おやつ</small>
			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 <small>(○は午後おやつ材料)</small>	
01 木 みどり クッキング	かぶの 煮物	八宝菜丼 みそ汁(じゃが芋・わかめ) かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、片栗粉、油、はちみつ	豚肉(ロース・脂身付)、えび(むき身)、みそ、きな粉	メロン、かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 きび団子 にんじんのマリネ
02 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉のバーベキュー焼き 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、なたね油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、卵、みそ、しらす干し	りんご、キャベツ、だいこん、オレンジ天然果汁、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 大根スティック
03 土	煮干し	きつねうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖、ごま	べにさけ、油揚げ、みそ	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、ねぎ、焼きのり	お茶 鮭おにぎり スティック胡瓜
05 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、片栗粉、黒砂糖、きび砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、きな粉	りんご、刻みこんぶ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、ごぼう、しょうが、干しいたけ	お茶 ミルクくずもち ふかし芋
06 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・なめこ) まんまるシュウマイ 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、片栗粉、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、納豆、豆みそ、油揚げ	オレンジ、スナックえんどう、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、なめこ、しょうが、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎゆで スナックえんどう
07 水	ゆで さつま芋	ソフトフランスパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) 切り干し大根のサラダ フルーツ	ソフトフランスパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、マカロニ、なたね油、オリーブ油、ごま、きび砂糖、ごま油	べにさけ、大豆(ゆで)、しらす干し、ベーコン(乳含む)、バター、かつお節	ぶどう、きゅうり、ねぎ、にんじん、トマト、にら、キャベツ、コーン缶、切り干しだいこん、たまねぎ、こんぶ、セロリ	お茶 じゃこチャーハン こんぶ
08 木	ヨーグルト	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) 鶏肉の味噌焼き キャベツのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、ごま油、きび砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆乳、卵、はんぺん(乳・卵なし)、みそ、バター	メロン、キャベツ、ごぼう、りんご、にんじん、ピーマン、わかめ(乾)	牛乳 ホットケーキ (りんご入り) ごぼうスティック
09 金	ブロッコリー ごま和え	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・脂身付)、きな粉、豆みそ、バター	かぼちゃ、りんご、しらたき、れんこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	牛乳 マカロニきな粉 しゃきしゃきれんこん
10 土	煮干し	ケチャップライス 和風きのこスープ (しめじ・えのき) フルーツ	焼きそばめん、胚芽米、油	鶏ひき肉、豚肉(ロース・脂身付)	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、グリーンピース、こんぶ、あおのり	お茶 焼きそば こんぶ(乳児のみ)
12 月	こんぶ	ご飯 沢煮鮎 鯛の蒲焼き 小松菜のゴマネーズ フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、マヨドレ、ごま、きび砂糖	いわし、豚肉(ロース)、みそ	りんご、ごまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、しいたけ	お茶 みそ焼きおにぎり 人参スティック (しょう油)
13 火	大根 スティック	ドライカレー 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ、油漬缶、干しいたけ、バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、福神漬、コーン缶、焼きのり	牛乳 ポテもち 煮干し
14 水	ゆで そら豆	ご飯 みそ汁(生揚げ・ちんげん菜) さわらの塩焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さわか、豆乳、生揚げ、チーズ、みそ	メロン、きゅうり、ごぼう、れんこん、にんじん、しらたき、いんげん、チンゲンサイ、ねぎ	牛乳 チーズ蒸しパン 中華きゅうり
15 木	胡瓜 スティック	キャベツとベーコンのスパゲティ わかめスープ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、黒ごま、オリーブ油、ごま油、きび砂糖	ベーコン(乳含む)、しらす干し	なつみかん、キャベツ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、わかめ(乾)、にんにく、塩こんぶ	お茶 菜めしごはん かぶの塩昆布あえ

幼児クラス 1(木)みどりクッキングします。
7(水)・21(水) ごはんかパンが選べます。



献立表



2017年06月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
16 金 レストラン ごっこ	粉ふき芋	サンドイッチ(ツナ・イチゴ ジャム) ホットドック スープ 南瓜サラダ	食パン(乳・卵なし) ソフトフランスパン(乳・ 卵なし)胚芽米、マヨド レ	ウインナー(乳・卵なし の物を使用)、ツナ油 漬缶、鶏もも肉、しらす 干し	メロン、日本かぼちゃ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、いち ごジャム、糸みつば、こんぶ、う め干し、干しぶどう	お茶 冷やし梅茶漬け こんぶ
17 土	煮干し	きつねうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、き び砂糖、ごま	べにさげ、油揚げ、み そ	オレンジ、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、きゅうり、こま つな、ねぎ、焼きのり	お茶 鮭おにぎり スティック胡瓜
19 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、片 栗粉、黒砂糖、きび砂 糖、ごま油	牛乳、あかうお、ちくわ (乳・卵なし)、みそ、き な粉	りんご、刻みこんぶ、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、キャベ ツ、ごぼう、しょうが、干しい たけ	お茶 ミルクくずもち ふかし芋
20 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・なめこ) まんまるシュウマイ 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、干しひやむ ぎ、片栗粉、きび砂糖、 ごま油	豚ひき肉、納豆、豆み そ、油揚げ	オレンジ、スナップえんどう、 ほうれんそう、たまねぎ、だい ごん、もやし、にんじん、ね ぎ、なめこ、しょうが、干し いたけ、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎゆで スナップえんどう
21 水	ゆで さつま芋	ソフトフランスパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) 切り干し大根のサラダ フルーツ	ソフトフランスパン(乳・ 卵なし)、胚芽米、小麦 粉、マカロニ、なたね 油、オリーブ油、ごま きび砂糖、ごま油	べにさげ、大豆(ゆ で)、しらす干し、ペー コン(乳含む)、パ ター、かつお節	ぶどう、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、トマト、にら、キャベツ、 コーン缶、切り干しだいごん、 たまねぎ、こんぶ、セロリー	お茶 じゃこチャーハン こんぶ
22 木	チーズ	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) 鶏肉の味噌焼き キャベツのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、ごま油、 きび砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆乳、卵、 はんぺん(乳・卵な し)、みそ、バター	メロン、キャベツ、ごぼう、りん ご、にんじん、ピーマン、わか め(乾)	牛乳 ホットケーキ (りんご入り) ごぼうスティック
23 金 誕生 会	ブロッコリー ごま和え	雑穀ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) アジフライ、フライドポテト、 コールスローサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、パン 粉、油、小麦粉、きび砂 糖、押麦、ひえ粒、きび、 あわもち、砂糖、ごま	ヨーグルト(無糖)、あ じ、木綿豆腐、みそ、 油揚げ、あずき(乾)	ぶどう天然果汁、メロ ン、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ねぎ、コーン 缶	お茶 あじさいヨーグルト クラッカー
24 土	煮干し	ケチャップライス 和風きのこスープ (しめじ・えのき) フルーツ	焼きそばめん、胚芽 米、油	鶏ひき肉、豚肉(ロース・ 脂身付)	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、しめじ、にんじ ん、えのきたけ、ピーマン、ダ リンピース、こんぶ、あおのり	お茶 焼きそば こんぶ(乳児のみ)
26 月	こんぶ	ご飯 沢煮焼 鯛の蒲焼き 小松菜のゴマネーズ フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、マヨドレ、ごま、き び砂糖	いわし、豚肉(ロース)、 みそ	りんご、こまつな、にんじん、 たけのこ(ゆで)、ごぼう、ね ぎ、しいたけ	お茶 みそ焼きおにぎり 人参スティック (しょう油)
27 火	大根 スティック	ドライカレー 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片 栗粉、油、小麦粉、き び砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、〇干し、パ ター	たまねぎ、りんご、キャ ベツ、にんじん、ピーマ ン、福神漬、コーン缶、 焼きのり	牛乳 ポテトもち 煮干し
28 水	ゆで そら豆	ご飯 みそ汁(生揚げ・ちんげん菜) さわらの塩焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、ごま油、ごま (乾)	牛乳、さわら、豆乳、生 揚げ、チーズ、みそ	メロン、きゅうり、ごぼう、 れんこん、にんじん、し らたき、いんげん、チン ゲンサイ、ねぎ	牛乳 チーズ蒸しパン 中華きゅうり
29 木	胡瓜 スティック	キャベツとベーコンのスパゲッティ わかめスープ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、黒ごま、オリーブ 油、ごま油、きび砂糖	ベーコン(乳含む)、し らす干し	なつみかん、キャベツ、か ぶ、かぶ・葉、にんじん、ブ ロッコリー、たまねぎ、コーン 缶、万能ねぎ、わかめ(乾)、 にんにく、塩こんぶ	お茶 菜めしごはん かぶの塩昆布あえ
30 金	ごぼう スティック	八宝菜丼 みそ汁(じゃが芋・わかめ) かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、米、じゃがい も、なたね油、きび砂 糖、片栗粉、油、はち みつ	豚肉(ロース・脂身付)、 えび(むき身)、みそ、 きな粉	メロン、かぼちゃ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、たけのこ、ピー マン、干しいたけ、わかめ (乾)	お茶 きび団子 にんじんのマリネ

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー543kcal・たんぱく質21.1g・脂質15g)
6月のフルーツはメロン・ぶどう・すいか・宇和ゴールド・きよみオレンジ等になります。
幼児クラス 16(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いたします

