



6月の献立表



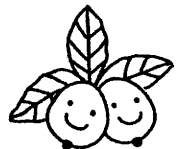
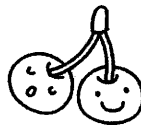
みどりの保育園(一般)

2018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	
01 金 みどり クッキング	粉ふき芋	ご飯 沢煮焼 いわしの蒲焼き 小松菜の「マネース」 フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、 油、マヨドレ、ごま、き び砂糖、はちみつ	いわし、豚肉、きな粉、 みそ	りんご、ごまつな、にん じん、たけのこ、ごぼ う、ねぎ、しいたけ	お茶 きび団子 にんじんのマリネ
02 土	こんぶ	キャベツとベーコンのスパゲッティ 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 ごま油、油、きび砂糖	ベーコン(乳含む)、さ け、豆腐	メロン、キャベツ、ごぼ う、たまねぎ、万能ね ぎ、にんにく、焼きのり	お茶 鮭おにぎり ごぼうスティック
04 月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉のパーベキュー焼き 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、きび砂糖、油、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、しら す干し、みそ	りんご、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、オーレ ンジ天然果汁、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 スティック胡瓜
05 火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(かいわれ・ほんべん) 鶏肉の味噌焼き キャベツのソテー フルーツ	胚芽米、米、ごま油、 油、きび砂糖	鶏肉もも、みそ、油揚 げ	メロン、キャベツ、だい こん、にんじん、かい われだいこん、ピーマ ン、さやえんどう、ひじ き、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 大根のゆかり和え
06 水	ゆで さつま芋	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	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、きび砂 糖、油、ごま油	牛乳、あかうお、豚肉、 ちくわ(乳・卵なし)、み そ、煮干し	りんご、鶏みこんぶ、もやし、 キャベツ、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、ねぎ、キャ ベツ、ごぼう、しょうが、干しい たけ、あおのり	牛乳 炒めうどん 煮干し(乳児のみ)
07 木	かぶの 煮物	冷やし中華 さつま芋の甘煮 フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、さつま芋、胚芽 米、きび砂糖、油、ご ま、ごま油	焼き豚、しらす干し(半 乾燥)、かつお節	メロン、大豆もやし、 きゅうり、ねぎ、にら、こ んぶ	お茶 じゃこチャーハン こんぶ
08 金	ブロッコリー の ごま和え	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) さわらの塩焼き 五目きんぴら フルーツ	じゃがいも、胚芽米、き び砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、とろける チーズ、油揚げ、み そ、バター	メロン、そらめめ、か ぶ、たまねぎ、れんこ ん、ごぼう、かぶ・葉、 にんじん、しらたき、い んげん、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き 塩ゆでそら豆
09 土	こんぶ	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、干しひやむ ぎ、じゃがいも、なたね 油、きび砂糖	豚肉(ロース)、焼き豆 腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、スナックえ んどう、にんじん、しら たき、ごまつな、ねぎ、 わかめ(乾)、しょうが、 わかめ(乾)、メロン	お茶 ひやむぎ ゆでスナックえんどう
11 月	煮干し	ご飯 和風きのこスープ 厚揚げの味噌炒め かぼちゃのレモン煮 フルーツ	胚芽米、コッペパン(人 参入り)(乳・卵なし)、 片栗粉、黒砂糖、きび 砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、 みそ、きな粉	かぼちゃ、なつみかん、たま ねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、に んじん、ピーマン、にんじん、 えのきたけ、レモン果汁、干 しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 ミルクくずもち にんじんパン
12 火	ごぼう スティック	コッペパン 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	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 マカロニ、きび砂糖、 オリーブ油、油、ごま 油	べにさげ、鶏ひき肉、 大豆(ゆで)、油揚げ、 みそ、ベーコン(乳含 む)、バター	ぶどう、キャベツ、きゅうり、に んじん、トマト、キャベツ、コー ン缶、切り干しだいこん、たま ねぎ、グリーンピース、セロ リー、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ)
13 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 酢鶏 ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、油、ごま、片 栗粉、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、 ちくわ(乳・卵なし)、み そ、しらす干し、煮干し	なつみかん、たまねぎ、ブ ロccoli、たけのこ、なめこ、 黄ピーマン、ピーマン、にん じん、糸みつば、干しいた け、おうめ干し	お茶 冷やし梅茶漬け 煮干し
14 木	ゆで かぼちゃ	ドライカレー 福神漬け たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、ごま油、小 麦粉	牛乳、豚ひき肉、卵、 しらす干し、おから、パ ター、スキムミルク	たまねぎ、りんご、きゅうり、 ピーマン、福神漬、にんじ ん、こんぶ	牛乳 おからドーナツ こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー559kcal・たんぱく質22.2g・脂質16.1g)
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 1日(金) みどり組クッキング(きびだんご)





献立表



2018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	
15 金	粉ふき芋	ご飯 沢煮梅 いわしの蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、油、マヨレ、ごま、きび砂糖、はちみつ	いわし、豚肉、きな粉、豆みそ	りんご、ごまつな、にんじん、たけのこ、ごぼう、ねぎ、しいたけ	お茶 きび団子 にんじんのマリネ
16 土	こんぶ	キャベツとベーコンのスパゲッティ 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、ごま油、油、きび砂糖	ベーコン(乳含む)、さけ、豆腐	メロン、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、万能ねぎ、にんにく、焼きのり	お茶 鮭おにぎり ごぼうスティック
18 月	煮干し	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、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆みそ、しらす干し、みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、オレンジ天然果汁、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 スティック胡瓜
19 火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(かいわれ・はんぺん) 鶏肉の味噌焼き キャベツのソテー フルーツ	胚芽米、米、ごま油、油、きび砂糖	鶏肉もも、みそ、油揚げ	メロン、キャベツ、だいこん、にんじん、かいわれだいこん、ピーマン、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 大根のゆかり和え
20 水	ゆで さつま芋	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	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、あかうお、豚肉、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、煮干し	りんご、梨みこんぶ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、ごぼう、しょうが、干しいたけ、あおのり	牛乳 炒めうどん 煮干し(乳児のみ)
21 木 レストラン ごっこ	かぶの 煮物	サンドイッチとドックパン (ツナ・ウインナー、イチゴジャム) チキンスープ 南瓜サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨレ、油、ごま	鶏もも肉、ウインナー(乳なし)、ツナ缶、しらす干し、かつお節	メロン、日本かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら、いちごジャム、こんぶ、干しぶどう	お茶 じゃこチャーハン こんぶ
22 金	ブロッコリー の ごま和え	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) さわらの塩焼き 五目きんぴら フルーツ	じゃがいも、胚芽米、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、とろけるチーズ、油揚げ、みそ、バター	メロン、そらまめ、かぶ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、かぶ・葉、にんじん、しらたき、いんげん、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き 塩ゆでそら豆
23 土	こんぶ	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース)、焼き豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、しらたき、ごまつな、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが、わかめ(乾)、メロン	お茶 ひやむぎ ゆでスナップえんどう
25 月	煮干し	ご飯 和風きのこスープ 厚揚げの味噌炒め かぼちゃのレモン煮 フルーツ	胚芽米、コッペパン(人参入り)(乳・卵なし)、片栗粉、黒砂糖、きび砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、きな粉	かぼちゃ、なつみかん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、干しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 ミルクくずもち にんじんパン
26 火	ごぼう スティック	コッペパン 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	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、マカロニ、きび砂糖、オリーブ油、油、ごま油	べにさけ、鶏ひき肉、大豆(ゆで)、油揚げ、みそ、ベーコン(乳含む)、バター	ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、キャベツ、コーン缶、切り干しだいこん、たまねぎ、グリーンピース、セロリー、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ)
27 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 酢鶏 ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、油、ごま、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、しらす干し、煮干し	なつみかん、たまねぎ、ブロッコリー、たけのこ、なめこ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、みみずば、干しいたけ、うめ干し	お茶 冷やし梅茶漬け 煮干し
28 木	ゆで かぼちゃ	ドライカレー 福神漬け たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、卵、しらす干し、おから、バター、スキムミルク	たまねぎ、りんご、きゅうり、ピーマン、福神漬、にんじん、こんぶ	牛乳 おからドーナツ こんぶ
29 金 誕生会	ゆで そら豆	雑穀ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) アジフライ・フライドポテト 梅ドレッシングサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、強力粉、きび砂糖、油、パン粉、小麦粉、きび(精白粒)、あわもち、押麦、砂糖、ひえ	ヨーグルト、あじ、木綿豆腐、みそ、ハム(乳含む)、油揚げ、あずき(乾)	ぶどう天然果汁、メロン、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、ねぎ、うめ干し	お茶 あじさいヨーグルト 手作りパン (ハム・コーン)
30 土	煮干し	ちゃんぽんうどん 煮豆(金時豆) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、ごま油、オリーブ油、きび砂糖、ごま	豚肉、かつお節	メロン、キャベツ、れんこん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、焼きのり	お茶 おからおにぎり しゃきしゃきれんこん

幼児クラス 21日(木)レストランごっこをします。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。

