

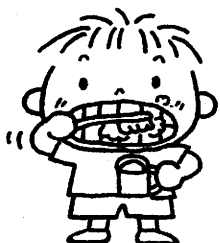
6月の献立表

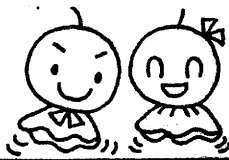
2019年06月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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 土	煮干し	豚丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 油、ごま(乾)	豚肉、みそ、しらす干 し、かつお節	メロン、しらたき、たまね ぎ、ほうれんそう、ね ぎ、しめじ、こんぶ	お茶 和風チャーハン こんぶ
03 月	こんぶ	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 酢豚 ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、ごま、片栗 粉、	牛乳、鶏もも肉、卵、ち くわ(乳・卵なし)、おか ら、ベーコン(乳含 む)、バター、スキムミ ルク	なつみかん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、ブロッ コリー、だいこん、たけの こ(ゆで)、黄ピーマン、 ピーマン、干しいたけ	牛乳 おからドーナツ 胡瓜スティック(塩)
04 火	ゆで アスパラ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) いわしの蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小 麦粉、油、マヨドレ、ご ま、きび砂糖	いわし、みそ、しらす干 し	りんご、こまつな、たまね ぎ、だいこん、にんじん、 糸みつば、うめ干し、わか め(乾)	お茶 冷やし梅茶漬け 大根スティック (しょう油)
05 水	粉ふき芋	キャベツとベーコンのスパゲティ コンスープ ひじきのサラダ フルーツ	胚芽米、油、オリーブ 油、ごま(乾)	牛乳、ベーコン(乳含 む)、しらす干し、ツナ 油漬缶、バター	メロン、キャベツ、緑豆も やし、クリームコーン缶、 たまねぎ、にんじん、きゅ うり、コーン缶、ひじき、に んにく、パセリ	お茶 小松菜としらすの おにぎり 人参スティック (しょうゆ)
06 木	スティック 胡瓜	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	生中華めん、胚芽米、 油、きび砂糖、片栗 粉、ごま油、ごま	さわら、豚ひき肉、油揚 げ、みそ、煮干し、みそ	メロン、かぶ、れんこん、ごぼ う、かぶ・葉、きゅうり、もやし、 にんじん、しらたき、いんげ ん、ねぎ、たけのこ、しょうが	お茶 ジャージャー麺 煮干し
07 金 お泊まり 保育	スナック えんどう	ご飯 スープ(キャベツ・えのき) 豚肉のニラ玉炒め たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、とろける チーズ、卵、しらす干 し、バター	ぶどう、きゅうり、そらま め、たまねぎ、にら、 キャベツ、えのきたけ、 ねぎ、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き 塩ゆでそら豆
08 土 お泊まり 保育	煮干し	うどん 金時豆の甘煮 フルーツ	生うどん、胚芽米、さつ まいも、きび砂糖、油	鶏ひき肉、いんげんま め、豚肉	メロン、ほうれんそう、 ねぎ、グリーンピース、に んじん、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ふかし芋
10 月	チーズ	ご飯 すまし汁(かいわれ・はんぺん) 鶏肉の味噌焼き ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油	鶏肉、牛乳、豆乳、み そ、バター	メロン、ほうれんそう、ご ぼう、かいわれだいこ ん、干しぶどう、コーン 缶、にんじん	牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック
11 火	人参 スティック	コッペンパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) 春雨サラダ フルーツ	コッペンパン(乳・卵な し)、胚芽米、はるさ め、小麦粉、マカロニ、 オリーブ油、砂糖、ごま 油	べにさげ、絹ごし豆腐、 大豆(ゆで)、かに水煮 缶、ベーコン(乳含 む)、油揚げ、バター	ぶどう、キャベツ、まいた け、きゅうり、トマト、コーン 缶、にんじん、たまねぎ、 セロリー、万能ねぎ	お茶 まいたけごはん すまし汁 (豆腐・人参)
12 水	大根 スティック	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 油、オリーブ油、	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、かぼちゃ、オレン ジ・ネーブル、たまねぎ、にん じん、グリーンアスパラガス、 ほうれんそう、ピーマン、しめ じ、ねぎ、焼きのり	牛乳 ツナスパゲタイ ゆでアスパラ
13 木	ゆで そら豆	ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鶏ささみのカレー粉焼き チーズサラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、 オリーブ油、きび砂糖	鶏ささ身、さば、チー ズ、みそ、	ぶどう、キャベツ、れんこん、 えのきたけ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、しょうが、干 しいたけ、焼きのり、わかめ (乾)	お茶 鯖おにぎり しゃきしゃきれんこん
14 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) いわしの蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ	胚芽米、コッペンパン (乳・卵なし)、じゃがい も、片栗粉、黒砂糖、 小麦粉、きび砂糖、 油、マヨドレ、ごま	牛乳、いわし、みそ、き な粉	りんご、こまつな、たま ねぎ、にんじん、わか め(乾)	お茶 ミルクずもち 人参のパン

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー577kcal・たんぱく質23.0g・脂質17.5g)





献立表



2019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 土	煮干し	豚丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 油、ごま(乾)	豚肉、みそ、しらす干 し、かつお節	メロン、しらす、たまね ぎ、ほうれん草、ね ぎ、しめじ、こんぶ	お茶 和風チャーハン こんぶ
17 月	こんぶ	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 酢鶏 ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、ごま、片栗 粉、	牛乳、鶏もも肉、卵、ち くわ(乳・卵なし)、おか ら、ベーコン(乳含 む)、バター、スキミ ルク	なつみかん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、ブロッ コリー、だいこん、たけの こ(ゆで)、黄ピーマン、 ピーマン、干しいたけ	牛乳 おからドーナツ 胡瓜スティック(塩)
18 火 レストラン ごっこ	ゆで アスパラ	サンドイッチ(ハム・チーズ・ 胡瓜)(ツナ)(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)、 胚芽米、マヨドレ	鶏もも肉、ツナ油漬缶 (きはだ)、ハム(乳含 む)、チーズ、しらす干 し	メロン、日本かぼちゃ、 きゅうり、だいこん、たまね ぎ、にんじん、いちごジャ ム、糸みつば、うめ干し、 干しぶどう	お茶 冷やし梅茶漬け 大根スティック (しょう油)
19 水	粉ふき芋	キャベツとベーコンのスパゲッティ コーンスープ ひじきのサラダ フルーツ	胚芽米、油、オリーブ 油、ごま(乾)	牛乳、ベーコン(乳含 む)、しらす干し、ツナ 油漬缶、バター	メロン、キャベツ、緑豆も やし、クリームコーン缶、 たまねぎ、にんじん、きゅ うり、コーン缶、ひじき、に んにく、パセリ	お茶 小松菜としらすの おにぎり 人参スティック (しょうゆ)
20 木	スティック 胡瓜	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	生中華めん、胚芽米、 油、きび砂糖、片栗 粉、ごま油、ごま	さわら、豚ひき肉、油揚 げ、みそ、煮干し、みそ	メロン、かぶ、れんこん、ごぼ う、かぶ・葉、きゅうり、もやし、 にんじん、しらす、いんげ ん、ねぎ、たけのこ、しょうが	お茶 ジャージャー麺 煮干し
21 金	スナップ えんどう	ご飯 スープ(キャベツ・えのき) 豚肉のニラ玉炒め たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、とろける チーズ、卵、しらす干 し、バター	ぶどう、きゅうり、そらま め、たまねぎ、にら、 キャベツ、えのきたけ、 ねぎ、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き 塩ゆでそら豆
22 土	煮干し	うどん 金時豆の甘煮 フルーツ	生うどん、胚芽米、さつ まいも、きび砂糖、油	鶏ひき肉、いんげんま め、豚肉	メロン、ほうれん草、 ねぎ、グリーンピース、に んじん、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ふかし芋
24 月	チーズ	ご飯 すまし汁(かいわれ・はんぺん) 鶏肉の味噌焼き ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油	鶏肉、牛乳、豆乳、み そ、バター	メロン、ほうれん草、ご ぼう、かいわれだいこ ん、干しぶどう、コーン 缶、にんじん	牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック
25 火	人参 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) 春雨サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、はるさ め、小麦粉、マカロニ、 オリーブ油、砂糖、ごま 油	べにさげ、絹ごし豆腐、 大豆(ゆで)、かに水煮 缶、ベーコン(乳含 む)、油揚げ、バター	ぶどう、キャベツ、まいた け、きゅうり、トマト、コーン 缶、にんじん、たまねぎ、 セロリー、万能ねぎ	お茶 まいたけごはん すまし汁 (豆腐・人参)
26 水	大根 スティック	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 油、オリーブ油、	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、かぼちゃ、オレン ジ・ネーブル、たまねぎ、にん じん、グリーンアスパラガス、 ほうれん草、ピーマン、しめ じ、ねぎ、焼きのり	牛乳 ツナスパゲティー ゆでアスパラ
27 木	ゆで そら豆	ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鶏ささみのカレー粉焼き チーズサラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、 オリーブ油、きび砂糖	鶏ささ身、さば、チー ズ、みそ、	ぶどう、キャベツ、れんこん、 えのきたけ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、しょうが、干し しいたけ、焼きのり、わかめ (乾)	お茶 鯖おにぎり しゃきしゃきれんこん
28 金 誕生会	ごぼう スティック	雑穀ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) あじフライ、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、食パン (乳・卵なし)、胚芽米、 油、パン粉、きび砂糖、 マヨドレ、小麦粉、きび (精白粒)、あわもち、	ヨーグルト(無糖)、あ じ、木綿豆腐、みそ、 油揚げ、さくらえび(干 し)、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、うめ干し、ねぎ	お茶 あじさいヨーグルト さくらえびトースト
29 土	こんぶ	焼き鶏丼 けんちん汁 フルーツ	米、小麦粉、きび砂 糖、さといも、油、片栗 粉	鶏もも肉、牛乳、調製 豆乳、木綿豆腐	メロン、ねぎ、きゅうり、 かぼちゃ、にんじん、こ まつな、しめじ、ごぼ う、焼きのり	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 胡瓜スティック(塩)

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)