



6月の献立表

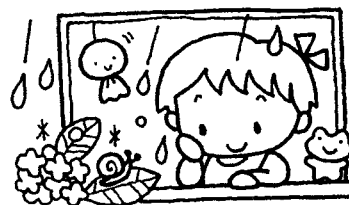


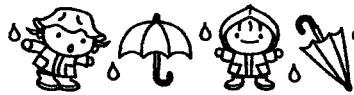
みどりの保育園(一般)

2020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月 | こんぶ | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) イワシの蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、 米、小麦粉、油、マヨド レ(乳・卵なし)、きび砂糖 、ごま | いわし、ウインナー (乳・大豆含む)、み そ、煮干し | メロン、こまつな、たま ねぎ、にんじん、ピー マン、わかめ(乾) | お茶 カレーチャーハン 煮干し |
| 02火 | ゆで アスパラ | ご飯 スープ(大根・ベーコン) 豚肉の香味焼き ハワイアンサラダ フルーツ | 胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、片栗粉、 黒砂糖、米、きび砂糖 、油 | 豚肉、牛乳、ベーコン (乳含む)、きな粉 | ぶどう、キャベツ、だい ごん、パイン缶、きゅう り、ねぎ、にんじん、に んにく | お茶 ミルクずもち 人参のパン |
| 03水 | 粉ふき芋 | ご飯 豚汁 さわらの塩焼き 切干大根の炒り煮 フルーツ | 胚芽米、さといも、米、 焼ふ、油、きび砂糖 | さわら、木綿豆腐、豚 肉、みそ、油揚げ | オレンジ、にんじん、まい たけ、だいごん、こまつな、板 こんにゃく、ごぼう、ねぎ、切り 干しだいごん、万能ねぎ、 カットわかめ、干しいたけ | お茶 まいたけごはん すまし汁 (お麩・わかめ) |
| 04木 | 胡瓜 スティック | マーボー丼 中華風スープ はくさいとじゃこのサラダ フルーツ | 胚芽米、小麦粉、なが いも、ごま油、油、片栗 粉、きび砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、卵、しらす干し、 みそ、さくらえび(干 し)、かつお節 | メロン、はくさい、キャベツ、も やし、チンゲンサイ、にんじ ん、ねぎ、こんぶ、にら、干 しいたけ、にんにく、しょう が、あおりのり | 牛乳 お好み焼き 昆布 |
| 05金 | スナック えんどう | ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き 五目きんぴら フルーツ | 胚芽米、米、油、きび 砂糖、ごま油、ごま | かじき、みそ、しらす干 し | ぶどう、もやし、だいごん、に んじん、ごぼう、れんこん、し らたき、うめ干し、にんじん、 糸みつば、いんげん | お茶 冷やし梅茶漬 大根スティック (しょう油) |
| 06土 | 煮干し | 卵うどん さつまいもの煮物 フルーツ | 生うどん、さつまいも、 胚芽米、オリーブ油、 きび砂糖、油 | 卵、豚肉(ロース・脂身 付)、さば、みそ | ぶどう、れんこん、ほう れんそう、ねぎ、たまね ぎ、にんじん、しょうが、 干しいたけ、焼きのり | お茶 鯖おにぎり しゃきしゃきれんこん |
| 08月 | こんぶ | ご飯 すまし汁(わかれ・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、米、油 | 鶏肉、牛乳、豆乳、み そ、バター | メロン、ほうれんそう、ご ぼう、コーン缶、かわわ れだいごん、にんじん、 干しぶどう | 牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック |
| 09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) スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ | コッペパン、胚芽米、 マヨドレ(乳・卵なし)、 小麦粉、マカロニ、オ リーブ油 | べにさげ、大豆(ゆ で)、みそ、ツナ油漬 缶、ベーコン(乳含 む)、バター | オレンジ、キャベツ、だ いごん、きゅうり、にんじ ん、トマト、にんじん、 たまねぎ、セロリー、か ぶ・葉 | お茶 菜めし みそ汁(大根・人参) |
| 10水 | 大根 スティック | カレーライス(チキン) お豆腐サラダ 福神漬 フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、はちみ つ、ごま油、ごま、きび 砂糖 | 木綿豆腐、鶏もも肉、 ほたて貝柱水煮缶、豆 乳 | ぶどう、トマト、たまねぎ、にんじん、き ゅうり、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーン アスパラガス、えのきたけ、糸みつば、 にんにく、しょうが、焼きのり | お茶 ほたてごはん 人参スティック (しょうゆ) |
| 11木 | ゆで さつま芋 | ご飯 白菜のスープ まんまるシュウマイ 春雨サラダ フルーツ | ゆでうどん、胚芽米、 はるさめ、米、片栗粉、 マヨドレ(乳・卵なし)、 油、ごま油、きび砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、たら こ、かに水煮缶、調製 豆乳、バター | メロン、たまねぎ、グリーンアスパラガス、 はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 コーン缶、しめじ、にんじん、しょうが、 焼きのり、干しいたけ | 牛乳 たらこうどん ゆでアスパラ (マヨドレ) |
| 12金 | ゆで かぼちゃ | ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鶏ささみのピカタ 大根と油揚げの炒め煮 フルーツ | じゃがいも、胚芽米、 米、小麦粉、オリーブ 油、油 | 牛乳、鶏ささみ、卵、と ろけるチーズ、油揚 げ、みそ、バター | オレンジ、だいごん、そ らまめ、たまねぎ、キャ ベツ、えのきたけ、パセ リ | 牛乳 ポテトのチーズ焼き 塩ゆでそら豆 |
| 13土 | 煮干し | 豚丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ | 胚芽米、スパゲ ティ、きび砂糖、 油、オリーブ油 | 豚肉、牛乳、みそ、 ベーコン(乳含む) | ぶどう、しらたき、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、ね ぎ、しめじ、こんぶ、にんにく | 牛乳 キャベツとベーコン のスパゲッティ こんぶ |

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー524kcal・たんぱく質22.1g・脂質16.2g)





献立表



2020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月 | こんぶ | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) イワシの蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、米、小麦粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま | いわし、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ、煮干し | メロン、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ(乾) | お茶 カレーチャーハン 煮干し |
| 16火 | ゆで アスパラ | ご飯 スープ(大根・ベーコン) 豚肉の香味焼き ハワイアンサラダ フルーツ | 胚芽米、コッペンパン(乳・卵なし)、片栗粉、黒砂糖、米、きび砂糖、油 | 豚肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、きな粉 | ぶどう、キャベツ、だいこん、パイン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく | お茶 ミルクくずもち 人参のパン |
| 17水 | 粉ふき芋 | ご飯 豚汁 さわらの塩焼き 切干大根の炒り煮 フルーツ | 胚芽米、さといも、米、焼ふ、油、きび砂糖 | さわら、木綿豆腐、豚肉、みそ、油揚げ | オレンジ、にんじん、まいたけ、だいこん、こまつな、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたけ | お茶 まいたけごはん すまし汁 (お麩・わかめ) |
| 18木 | 胡瓜 スティック | マーボー丼 中華風スープ はくさいとじゃこのサラダ フルーツ | 胚芽米、小麦粉、ながいも、ごま油、油、片栗粉、きび砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、しらす干し、みそ、さくらえび(干し)、かつお節 | メロン、はくさい、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、こんぶ、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり | 牛乳 お好み焼き 昆布 |
| 19金 レストラン ごっこ | スナック えんどう | サンドイッチ(ハム・チーズ・胡瓜) サンドイッチ(ツナ・イチョウ) 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(乳・卵なし) | 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 | ぶどう、日本かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、うめ干し、いちごジャム、糸みつば、干しぶどう | お茶 冷やし梅茶漬 大根スティック (しょう油) |
| 20土 | 煮干し | 卵うどん さつまいもの煮物 フルーツ | 生うどん、さつまいも、胚芽米、オリーブ油、きび砂糖、油 | 卵、豚肉(ロース・脂身付)、さば、みそ | ぶどう、れんこん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ、焼きのり | お茶 鯖おにぎり しゃきしゃきれんこん |
| 22月 | こんぶ | ご飯 すまし汁(はいわれ・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、米、油 | 鶏肉(もも皮付・焼)、牛乳、豆乳、みそ、バター | メロン、ほうれんそう、ごぼう、コーン缶、かいわれだいこん、にんじん、干しぶどう | 牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック |
| 23火 | ごぼう 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) スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ | コッペンパン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、マカロニ、オリーブ油 | べにさけ、大豆(ゆで)、みそ、ツナ油漬缶、ベーコン(乳含む)、バター | オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、セロリー、かぶ・葉 | お茶 菜めし みそ汁(大根・人参) |
| 24水 | 大根 スティック | カレーライス(チキン) お豆腐サラダ 福神漬 フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、はちみつ、ごま油、ごま、きび砂糖 | 木綿豆腐、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、豆乳 | ぶどう、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、えのきたけ、糸みつば、にんにく、しょうが、焼きのり | お茶 ほたてごはん 人参スティック (しょうゆ) |
| 25木 | ゆで さつま芋 | ご飯 白菜のスープ まんまるシュウマイ 春雨サラダ フルーツ | ゆでうどん、胚芽米、はるさめ、米、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま油、きび砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、たらこ、かに水煮缶、調製豆乳、バター | メロン、たまねぎ、グリーンアスパラガス、はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、しめじ、にんじん、しょうが、焼きのり、干しいたけ | 牛乳 たらこうどん ゆでアスパラ (マヨドレ) |
| 26金 誕生会 | ゆで かぼちゃ | 雑穀ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) アジフライ・フライポテト 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、パン粉、油、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、押麦、ひ | ヨーグルト(無糖)、あじ、木綿豆腐、豆みそ、油揚げ、あずき(乾)、さくらえび(干し) | ぶどう天然果汁、メロン(赤肉)、キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、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 |
| 27土 | 煮干し | 豚丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ | 胚芽米、スパゲティ、きび砂糖、油、オリーブ油 | 豚肉、牛乳、みそ、ベーコン(乳含む) | ぶどう、しらたき、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、しめじ、たまねぎ、こんぶ、にんにく | 牛乳 キャベツとベーコン のスパゲティ こんぶ |
| 29月 | こんぶ | ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鶏ささみのピカタ 大根と油揚げの炒め煮 フルーツ | じゃがいも、胚芽米、米、小麦粉、オリーブ油、油 | 牛乳、鶏ささみ、卵、とろけるチーズ、油揚げ、みそ、バター | オレンジ、だいこん、そらまめ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、パセリ | 牛乳 ポテトのチーズ焼き 塩ゆでそら豆 |
| 30火 | ゆで 枝豆 | ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き 五目きんぴら フルーツ | 胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖、ごま油、ごま | かじき、ハム(乳含む)、卵、みそ | ぶどう、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、れんこん、しらたき、ピーマン、ねぎ、いんげん | お茶 チャーハン (ハム・卵) 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。