

6月の献立表

令和元年6月下旬保育園



	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (土)	鶏ごま煮 豆腐のみそ汁 ポテトサラダ ミニトマト		鶏肉 豆腐	じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり みかん缶 ミニトマト	ごはん
3 (月)	煮魚 お手の団子汁 切干大根の炒り煮 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	魚 さつま揚げ 鶏肉 卵 牛乳	しらたき じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	切干大根 人参 ごぼう 大根 干椎茸 白菜 ねぎ	ごはん
4 (火)	ミートローフ かき玉汁 スパゲティサラダ キウイ	きんとん 牛乳	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ハム ベーコン 牛乳	パン粉 スパゲティ マヨネーズ さつま芋	玉葱 ピーマン きゅうり キャベツ ほうれん草 ねぎ	ごはん
5 (水)	あぶたま じゃが芋と青菜のみそ汁 ごまもやし ミニトマト	きな粉あげパン 牛乳	卵 油揚げ 牛乳	じゃが芋 砂糖 バターロール 油	もやし きゅうり 人参 小松菜 ねぎ ミニトマト	ごはん
6 (木)	レバーのケチャップ和え 若布コンスープ 春雨酢物 グレープフルーツ	ヨーグルトゼリー せんべい	レバー ハム ヨーグルト	油 片栗粉 春雨 砂糖	玉葱 人参 ピーマン もやし きゅうり 若布 ねぎ	ごはん
7 (金)	がんもの含め煮 五目みそ汁 大徳寺和え オレンジ	ごまだんご 牛乳	がんも 高野豆腐 卵 生揚げ 牛乳	上新粉 砂糖	小松菜 椎茸 ごぼう 大根 人参 玉葱 ねぎ	しらすごはん
8 (土)	親子遠足					
10 (月)	ツナとチーズの卵焼き カレー汁 いんげんのサラダ グレープフルーツ	まんじゅう 牛乳	ツナ缶 チーズ 卵 ベーコン 牛乳	砂糖 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	玉葱 人参 いんげん きゅうり 小松菜 もやし	ごはん
11 (火)	鶏真薯 キャベツと油揚げの味噌汁 もやしとピーマンの中華和え ミニトマト	チーズクッキー 牛乳	鶏挽肉 卵 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	ごま油 小麦粉 バター 砂糖	人参 もやし ピーマン ねぎ キャベツ ミニトマト	ごはん
12 (水)	サバのみそ煮 かにばっとう ひじき炒り煮 キウイ	フレンチトースト 牛乳	さば 油揚げ カニ缶 卵 牛乳	しらたき 小麦粉 砂糖 フランスパン バター	ひじき 人参 切干大根 椎茸 白菜 大根 にら	ごはん
13 (木)	変り納豆 豚汁 かぼちゃ含め煮 バナナ	大学芋 牛乳	納豆 豚挽肉 ハム 豚肉 豆腐 牛乳	さつま芋 油 じゃが芋 砂糖	人参 きゅうり かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ バナナ	ごはん
14 (金)	野菜のロールカツ 茄子のみそ汁 ごま酢キャベツ さくらんぼ	あじさいヨーグルト せんべい	豚肉 ヨーグルト 卵 油揚げ	小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖	人参 アスパラガス 玉葱 キャベツ きゅうり なす	ごはん
15 (土)	焼きビーフン 卵スープ コーンサラダ バナナ		豚肉 卵	ビーフン 油	玉葱 人参 ピーマン もやし きゅうり 小松菜	ごはん
17 (月)	魚のみそ焼き 花魁のすまし汁 胡麻豆腐和え キウイ	さつま芋入りおもち 牛乳	魚 豆腐 牛乳	花魁 さつま芋 砂糖 白玉粉	キャベツ いんげん ごま ほうれん草 キウイ	ごはん
18(火) 誕生会	ビビンバ コンソメスープ カリフラワーのサラダ さくらんぼ	ケーキ 牛乳	豚挽肉 ハム 卵 牛乳	マヨネーズ マカロニ ごま油 バター	ほうれん草 人参 もやし カリフラワー きゅうり 玉葱	ごはん
19 (水)	茹卵ミートソースかけ きのこスープ ジャーマンポテト オレンジ	カステラ 牛乳	卵 豚挽肉 豆腐 ベーコン 牛乳	じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 セロリ しめじ えのき茸 小松菜 オレンジ	ごはん
20 (木)	五目大豆 大根汁 青菜としめじのお浸し バナナ	ずんだ団子 牛乳	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	白玉粉 砂糖 こんにやく	ごぼう 人参 昆布 しめじ ほうれん草 大根 小松菜	ごはん
21 (金)	生姜焼き 豆腐のみそ汁 切干サラダ グレープフルーツ	フルーツサンド 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	マヨネーズ 砂糖 食パン	切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 えのき茸	ごはん
22 (土)	じゃが芋のそぼろ煮 青菜のみそ汁 玉葱のカレー炒め オレンジ		豚挽肉 ベーコン	じゃが芋	人参 グリンピース 玉葱 ピーマン 小松菜 ねぎ	ごはん
24 (月)	マーボー茄子 若布スープ 中華風サラダ ミニトマト	甘食 牛乳	豚挽肉 ハム 卵 豆腐 牛乳	春雨 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	茄子 玉葱 ピーマン きゅうり 若布 ねぎ	ごはん
25 (火)	炒り鶏 白菜と人参のみそ汁 青菜和え キウイ	さつま芋素揚げ 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	さつま芋 油 こんにやく	人参 干椎茸 ごぼう レンコン 春菊 白菜	ごはん
26 (水)	魚の竜田揚げ 味噌けんちん汁 大根サラダ グレープフルーツ	バイナツプルケーキ 牛乳	魚 豆腐 卵 カニカマ 牛乳	片栗粉 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター	大根 きゅうり 人参 小松菜 ごぼう ねぎ	卵ごはん
27 (木)	厚焼き卵 しめじのみそ汁 利休和え 煮豆 さくらんぼ	人参ゼリー せんべい	卵 豆腐 ハム	砂糖	パセリ きゅうり 金時豆 しめじ 人参 さくらんぼ	ごはん
28 (金)	豆腐ハンバーグ コーンとキャベツのスープ マカロニツナサラダ オレンジ	ピザトースト 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳	パン粉 マカロニ マヨネーズ 食パン	玉葱 人参 きゅうり コーン キャベツ パセリ ピーマン	ごはん
29(土) 保育参観	ささみオープン焼き 若布のみそ汁 なす炒め バナナ		ささみ 豆腐	砂糖 油	茄子 ピーマン 若布 人参 ねぎ バナナ	ごはん

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	526kcal	406kcal
たんぱく質	19.2g	17.7g
脂 肪	16.8g	16.9g

