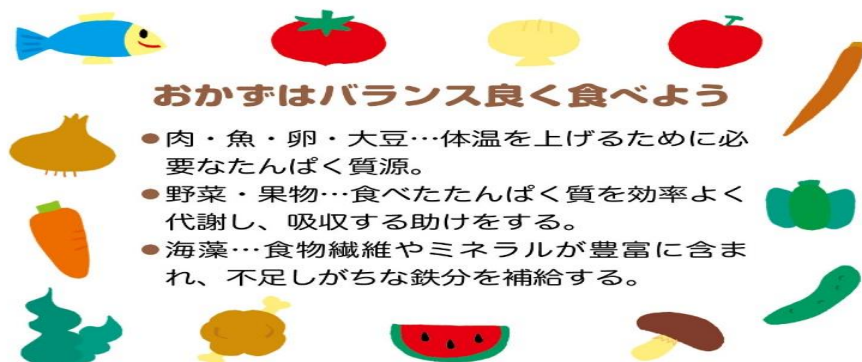




6月の献立表

平成28年6月 下矢作保育園

日	献立	おやつ(3時)	材料	未満児
1日(水)	ツナとチーズの卵焼き マカロニサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 キウイ	醤油だんご 牛乳	ツナ プロセツチーズ 卵 玉ねぎ グリンピース マカロニ きゅうり 人参 みかん缶 ハム じゃが芋 豆腐 小松菜 キウイ みそ 上新粉	ごまごはん
2日(木)	麻婆茄子 ごまもやし きのこスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なす いりごま もやし きゅうり えのき茸 しめじ 青梗菜 ねぎ オレンジ 食パン いちごジャム 牛乳	ごはん
3日(金)	豆腐のドライカレー 白菜とベーコンのサラダ にらたま汁 ミントマト	いちごのムース サブレ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 グリンピース 白菜 ベーコン にら 卵 えのき茸 ミントマト いちご ゼラチン 牛乳 生クリーム	ごはん
4日(土)	鶏ごま煮 もやしの炒め物 若布スープ バナナ		鶏肉 炒りごま ねぎ もやし ハム 人参 ピーマン 若布 玉ねぎ 豆腐 コーン バナナ	ごはん
6日(月)	遠足 野菜ジュース	ピザトースト 牛乳	野菜ジュース 食パン 玉ねぎ ピーマン ベーコン チーズ 牛乳	ごはん
7日(火)	魚の照り焼き 大豆サラダ 豚汁 バナナ	黒砂糖入り蒸しパン 牛乳	魚 大豆 若布 コーン 人参 きゅうり いりごま 豚肉 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ バナナ 小麦粉 卵 黒糖 くるみ 牛乳	ひじきごはん
8日(水)	巣ごもり卵 アスパラサラダ つくね汁 ミントマト	ごまポッキー 牛乳	卵 キャベツ 人参 アスパラガス コーン マヨネーズ 鶏ひき肉 玉ねぎ しめじ ミントマト いりごま バター 小麦粉 牛乳	ごはん
9日(木)	チキンナゲット 中華風サラダ 野菜ミルクスープ オレンジ	フルーツゼリー せんべい	鶏肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 卵 油 春雨 ハム きゅうり ごま油 きゃべつ 人参 パセリ コーン コンソメ オレンジ みかん缶 パイン缶	ごはん
10日(金)	生姜焼き ベジタブルソテー マッシュポテト 五目味噌汁 グレープフルーツ	小倉白玉 牛乳	豚肉 生姜 ミックスベジタブル じゃが芋 バター 玉ねぎ 人参 ごぼう なま揚げ ねぎ グレープフルーツ 小豆 白玉粉 牛乳	ごはん
11日(土)	手作り弁当			
13日(月)	エビと豆腐のケチャップ煮 チーズサラダ 春雨スープ バナナ	人参バターケーキ 牛乳	えび 豆腐 玉ねぎ 人参 筍 ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり チーズ マヨネーズ 春雨 干椎茸 コーン バナナ 小麦粉 バター 卵	ごはん
14日(火)	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え しめじの味噌汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 人参 干椎茸 こんにゃく ごぼう いんげん 小松菜 ピーナッツ しめじ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ オレンジ さつま芋 バター 生クリーム	ごはん
15日(水)	厚焼き卵 ごま酢キャベツ 煮豆 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミントマト	ボンデーナツ 牛乳	卵 ごま キャベツ 人参 きゅうり 金時豆 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ ミントマト ホットケーキミックス 白玉粉 油 牛乳	ごまごはん
16日(木)	春巻き はんぺんスープ もやしのナムル さくらんぼ	あじさいヨーグルト せんべい	春巻きの皮 豚肉 人参 筍 きくらげ ねぎ 春雨 もやし きゅうり セロリ パセリ はんぺん えのき茸 さくらんぼ ヨーグルト	ごはん
17日(金)	赤魚の塩焼き 昆布の煮つけ じゃが芋味噌汁 グレープフルーツ	焼きそばパン 牛乳	赤魚 すき昆布 糸こんに 人参 さつま揚げ いんげん じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 ねぎ グレープフルーツ 中華めん ピーマン バターロール	ごはん
18日(土)	厚揚げの甘辛煮 コーンサラダ 青菜の味噌汁 オレンジ		豚肉 厚揚げ 人参 グリンピース コーン キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ ねぎ オレンジ	ごはん
20日(月)	豚肉の柳川もどき 南瓜サラダ 豆麴の清汁 ミントマト	じゃが芋もち 牛乳	豚肉 ごぼう 糸こんに 卵 さやえんどう 南瓜 きゅうり らっきょう 豆麴 人参 ねぎ ミントマト じゃが芋 片栗粉 バター	ごはん
21日(火)	いが蒸し 若布の煮物 白菜と人参の味噌汁 バナナ	杏仁豆腐 せんべい	豚ひき肉 ねぎ 卵 パン粉 もち米 若布 高野豆腐 さやえんどう 白菜 人参 油揚げ バナナ 牛乳 寒天 みかん缶 パイン缶	ごはん
22日(水)	かつおの甘露煮 油揚げと青菜の煮浸し なめこ汁 オレンジ	ごままんじゅう 牛乳	かつお 油揚げ 小松菜 人参 なめこ 豆腐 ねぎ オレンジ 小麦粉 黒ごま 小豆 牛乳	卵ごはん
23日(木) お誕生会	ビビンバ ブロッコリーのお浸し さつま芋甘煮 コーンとキャベツのスープ さくらんぼ	チョコケーキ 牛乳	米 豚ひき肉 卵 もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー かつお節 若布 さつま芋 コーン キャベツ 玉ねぎ さくらんぼ ココア	ごはん
24日(金)	炒り豆腐 いんげんのサラダ 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	フレンチトースト 牛乳	豚ひき肉 豆腐 ごぼう 人参 玉葱 玉葱 グリンピース 卵 いんげん マヨネーズ 南瓜 豆麴 グレープフルーツ 食パン 牛乳 バター	ごはん
25日(土)	豚肉の味噌炒め オーロラサラダ 卵スープ バナナ		豚肉 たけのこ 玉葱 小松菜 キャベツ 鶏肉 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ ケチャップ えのき茸 ねぎ バナナ	ごはん
27日(月)	カレー肉じゃが わかめサラダ 油揚げの味噌汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 グリンピース カレー粉 若布 きゅうり コーン マヨネーズ 油揚げ キャベツ オレンジ 小麦粉 卵 牛乳	ごはん
28日(火)	かに玉 三色サラダ ささみスープ キウイ	カルピスゼリー せんべい	卵 かに缶 たけのこ 人参 干椎茸 ねぎ グリンピース もやし ハム きゅうり ささみ みつば キウイフルーツ カルピス 牛乳 生クリーム	ごはん
29日(水)	中華ローストチキン ひじきのごま和え 五目ラーメン バナナ	芋かりんとう 牛乳	鶏肉 ねぎ いりごま ひじき きゅうり 人参 マヨネーズ 中華麺 いか きくらげ もやし バナナ さつま芋 油 牛乳	ごはん
30日(木)	豆腐の和風ボール 七福ナムル のっぺい汁 ミントマト	ホットドック 牛乳	豆腐 鶏肉 卵 油 切干大根 人参 春雨 ちりめんじゃこ いりごま レタス 小松菜 卵 里芋 しめじ ねぎ ミントマト バターロール	ごはん



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	532kcal	399kcal
たんぱく質	19.3g	17.4g
脂 肪	17.4g	16.4g