

6月の献立表

平成30年6月下矢作保育園

	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 (金)	豚肉の野菜巻き 大根サラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 キウイ	豆銀糖 牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	ごま油 じゃが芋 砂糖 水飴 ごはん	人参 いんげん ごぼう 大根 きゅうり ねぎ	ごはん
2(土) 親子遠足	手作り弁当					
4 (月)	生姜焼き チーズサラダ 豆腐と青菜の味噌汁 オレンジ	かぼちゃのスコーン 牛乳	豚肉 チーズ 豆腐 卵 牛乳	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ バター 小麦粉	人参 きゅうり ほうれん草 えのき茸 南瓜 オレンジ	ごはん
5 (火)	巣ごもり卵 ブロッコリーのごまあえ なめこ汁 バナナ	カルビスゼリー せんべい	卵 豆腐 生クリーム 牛乳	砂糖 ごはん	キャベツ 人参 ほうれん草 ブロッコリー なめこ ねぎ	ごはん
6 (水)	いが蒸し 若布マヨネーズサラダ 茄子の味噌汁 ミニトマト	ジョア ビスケット	豚挽肉 卵 ささみ 油揚げ	パン粉 マヨネーズ もち米 ごはん	玉葱 ねぎ 若布 きゅうり 人参 なす ミニトマト	ごはん
7 (木)	魚の照り焼き 切干大根炒り煮 わかめの味噌汁 グレープフルーツ	五平餅風 牛乳	魚 さつま揚げ 豆腐 牛乳	砂糖 油 白玉粉 小麦粉 ごはん	切干大根 人参 若布 ねぎ グレープフルーツ	ごはん
8 (金)	マーボー茄子 アスパラサラダ コーンとキャベツのスープ キウイ	プチパン 牛乳	豚挽肉 卵 ウィンナー 牛乳	春雨 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 バター	なす ピーマン 干椎茸 きゅうり アスパラガス	ごはん
9 (土)	焼きビーフン ポパイサラダ コンソメスープ バナナ		豚肉	ビーフン マヨネーズ	人参 玉葱 もやし コーン ピーマン ほうれん草	ごはん
11 (月)	豆腐とホタテの炒め ピーマン中華和え 卵スープ キウイ	くるみゆべし 牛乳	豆腐 ほたて 鶏肉 卵 牛乳	油 片栗粉 砂糖 白玉粉 上新粉 黒砂糖	ねぎ 人参 しめじ もやし ピーマン えのき茸 キウイ	ごはん
12 (火)	カレー肉じゃが 小松菜のごま和え キャベツの味噌汁 オレンジ	きな粉揚げパン 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	油 じゃが芋 砂糖 グラニュー糖 バターロール	人参 玉葱 小松菜 ごま キャベツ オレンジ	ごはん
13 (水)	鶏のホイル焼き イカと若布の酢味噌和え 凍り豆腐の清汁 ミニトマト	あじさいヨーグルト せんべい	鶏肉 いか 卵 高野豆腐 ヨーグルト	油 バター 砂糖 ごはん	ブロッコリー 椎茸 玉葱 若布 きゅうり キャベツ	ごはん
14 (木)	煮魚 ひじきサラダ しめじの味噌汁 パイナップル	ごまポッキー 牛乳	魚 油揚げ 卵 豆腐 牛乳	ごま油 小麦粉 砂糖 バター ごはん	干ひじき きゅうり レタス セロリー 人参 しめじ	卵ごはん
15 (金)	ポテトオムレツ ピーナッツ和え 玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	甘食 牛乳	卵 豚挽肉 牛乳	じゃが芋 砂糖 油 小麦粉 バター ごはん	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 若布	ごはん
16 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し わかめスープ バナナ		豚挽肉 卵 かつお節 豆腐	砂糖 バター	人参 パセリ ほうれん草 若布 ねぎ バナナ	ごはん
18 (月)	鶏真薯 かにの酢の物 南瓜の味噌汁 さくらんぼ	フルーツゼリー せんべい	鶏挽肉 卵 カニ缶	パン粉 片栗粉 砂糖 豆麩 ごはん	人参 ねぎ きゅうり 若布 南瓜 いんげん	ごはん
19 (火)	小魚と大豆のからめ煮 親子サラダ ワンタンスープ キウイフルーツ	チーズ入りホットケーキ 牛乳	大豆 しらす干し 卵 ささみ 豚肉	砂糖 マヨネーズ ワンタン 小麦粉 ごはん	ごま キャベツ きゅうり 人参 たけのこ もやし	ごはん
20 (水)	ベーコンエッグ シーフードサラダ ささみスープ バナナ	さつま芋素揚げ 牛乳	卵 ベーコン えび ささみ 牛乳	油 さつま芋 ごはん	干ひじき きゅうり 人参 セロリー キャベツ ねぎ	ごはん
21 (木)	鶏からあげ カレー風味サラダ さつま汁 オレンジ	ラスク 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	片栗粉 油 さつま芋 食パン マーガリン	きゅうり もやし 人参 ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん
22 (金)	魚のみそ焼き 白和え 五目うどん グレープフルーツ	きな粉クッキー 牛乳	魚 豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳	砂糖 うどん 小麦粉 砂糖 バター ごはん	ほうれん草 くるみ 菊 ねぎ グレープフルーツ	ごまごはん
23 (土)	変り納豆 南瓜含め煮 キャベツの味噌汁 ミニトマト		納豆 豚挽肉 ハム 油揚げ	砂糖	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 南瓜 ミニトマト	ごはん
25 (月)	さつま芋入り卵焼き ウィンナーソテー 五目みそ汁 キウイフルーツ	三色団子 牛乳	チーズ 卵 ウィンナー 生揚げ 牛乳	さつま芋 上新粉 砂糖 片栗粉 ごはん	玉葱 ピーマン 人参 ごぼう 大根 干椎茸	ごはん
26(火) お誕生会	ビビンバ 春雨酢の物 若布コーンスープ さくらんぼ	ケーキ 牛乳	豚挽肉 卵 ハム 牛乳	ごま油 砂糖 春雨 ごはん	もやし ほうれん草 人参 きゅうり コーン 若布	ごはん
27 (水)	えびグラタン 青菜のソテー かきたま汁 ミニトマト	ごまプリン せんべい	えび ベーコン チーズ なると 卵 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごはん	人参 玉葱 ピーマン しめじ ほうれん草 コーン	ごはん
28 (木)	豆腐ハンバーグ ごまもやし 野菜ミルクスープ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 牛乳	パン粉 砂糖 バター 小麦粉 ごはん	玉葱 もやし 人参 きゅうり キャベツ セロリー パセリ	ごはん
29 (金)	ちくわの二色揚げ 冷しゃぶ きのこのスープ バナナ	フルーツゼリーサンド 牛乳	ちくわ 卵 チーズ 豚肉 豆腐	小麦粉 油 食パン 砂糖 ごはん	人参 青のり トマト もやし きゅうり 若布	ごはん
30 (土)	じゃが芋のそぼろ煮 青菜のお浸し 凍り豆腐の味噌汁 グレープフルーツ		鶏挽肉 高野豆腐	じゃが芋 砂糖	グリーンピース ほうれん草 しめじ 若布 人参	ごはん

～旬の食材 梅～

果実の一種ですが、熟しても甘くならず酸味と香りが強いのが特徴です。酸味の元であるクエン酸やリンゴ酸には、疲労回復やカルシウムの吸収を助ける働きがあります。梅を加工した梅干しには殺菌作用があり、お弁当に入れると腐敗を遅らせることができます。梅干しが苦手な子には、氷砂糖で漬けた梅シロップがおすすめです。

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	529 kcal	405 kcal
たんぱく質	19.8 g	18.2 g
脂肪	17.4 g	17.5g

