

6月 献立予定表

2019年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの						きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの																	
1	土	キーマカレー キャベツのスープ チーズ バナナ	プリン クラッカー	米	豚ひき肉、だいず 水煮、チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン缶、ピーマン	牛乳	18	火	肉みそうどん 金時煮豆 すまし汁 バナナヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ゆでうどん、米、 砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、ヨーグ ルト、絹ごし豆 腐、いんげんま め、赤みそ、炊き 込みわかめ	たまねぎ、バナナ、に んじん、ほうれんそ う、みかん缶、しいた け、葉ねぎ、しょうが	牛乳																
3	月	ごはん 焼塩鮭 トマト 酢の物	みそ汁 バナナ 牛乳 ドーナツ	米、砂糖、焼ふ	牛乳、さけ、み そ、生わかめ	バナナ、きゅうり、ト マト、こまつな	牛乳	19	水	ごはん 金目鯛煮つけ みそ汁 お浸し	バナナ 牛乳 ワッフル	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、きんめだ い、みそ、生わか め、かつお節	バナナ、ほうれんそ う、キャベツ、たまね ぎ、いんげん、にんじ ん	牛乳																
4	火	ロールパン チキンのトマト煮 ブロッコリー 粉ふき芋	フルーツヨーグルト 麦茶 ゆかりおにぎり	じゃがいも、ロー ルパン、米、砂 糖、バター、油	ヨーグルト、鶏も も肉	たまねぎ、ブロッコ リー、バナナ、みかん 缶、にんじん、トマ ト、もも缶、セロリー	牛乳	20	木	ごはん スタミナ焼き肉 春雨サラダ すまし汁	ヨーグルト クリスタルゼリー せんべい	米、はるさめ、砂 糖、ごま油、油	ヨーグルト、豚 肉、絹ごし豆腐、 生わかめ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン缶、 にら、葉ねぎ	カルシウム																
5	水	かたつむりランチ トマトサラダ わかめスープ ヨーグルト	あじさいゼリー 幼児: カルシウムあられ 乳児: せんべい	米、油、バター、 砂糖、スパゲ ティー	ヨーグルト、◎ウ ィンナー(乳卵な し)、生わかめ	トマト、ほうれんそ う、もやし、きゅう り、たまねぎ、コー ン缶、にんじん	カルシウム	21	金	中華丼 昆布豆 チンゲンサイのスープ オレンジ	牛乳 焼きビーフン	米、ビーフン、 油、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、だいず水 煮、豚肉、◎なる と、こんぶ	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、たけの こ、いんげん、葉ねぎ	牛乳																
6	木	グリーンピースごはん オムレツ トマト 磯香浸し	みそ汁 甘夏缶 牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、砂糖	牛乳、★卵、絹ご し豆腐、豚ひき 肉、みそ、生わか め、きな粉、焼き のり	なつみかん缶、トマ ト、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ、 グリーンピース	牛乳	22	土	りんごジュース クリームパン ベーコンエビ いちごジャムパン	乳児: いちごジャムパン ★幼児★ ジュースとパン3個を 持ち帰ります	☆乳児☆ りんごジュースと いちごジャムパン を食べて帰ります			牛乳																
7	金	ごはん さばのカレー焼き トマト 切干大根煮	みそ汁 キウイフルーツ 牛乳 ピザトースト	米、食パン、砂 糖、ごま	牛乳、さば、絹ご し豆腐、チーズ、 みそ、◎ウィン ナー(乳卵な し)、油揚げ	たまねぎ、キウイフ ルーツ、トマト、にん じん、切り干しだい こん、しいたけ、ピー マン、葉ねぎ	牛乳	24	月	ごはん さほのセサミクチャップソース ひじきの炒め煮 みそ汁	ももゼリー 牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、片栗粉、砂 糖、油、すりごま	牛乳、さば、絹ごし豆 腐、◎さつま揚げ(乳卵 なし)、みそ、油揚げ、 生わかめ、生クリーム、 ひじき	もやし、にんじん、い んげん、しょうが	牛乳																
8	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース いちごスティックケーキ	米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉、◎なると、 生わかめ	バナナ、キャベツ、も やし、たまねぎ、にん じん、たけのこ、いん げん	牛乳	25	火	★お楽しみ献立★ ハヤシライス ポテトサラダ コーンスープ	甘夏みかん缶 カルピス チョコレートケーキ もも組: 牛乳 もも組: ★もものタルト	米、じゃがいも、 卵不使用マヨネー ズ、小麦粉、パ ター	豚肉、牛乳、乳酸 菌飲料、ツナ油漬	たまねぎ、すいか、に んじん、クリームコー ン缶、きゅうり、セロ リー、いんげん	牛乳																
10	月	ごはん 即席シューマイ トマト ひじきのナムル	かき玉汁 ぶどうゼリー 牛乳 カレーポテト	米、片栗粉、油、 ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、 ★冷凍液卵、生わ かめ、ひじき	トマト、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 もやし、にんじん、ね ぎ	牛乳	26	水	ごはん さばの竜田揚げ トマト 肉じゃが	みそ汁(キャベツ・揚げ) バナナ 牛乳 いちごスティックケーキ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖	さば、豚肉、み そ、油揚げ	バナナ、トマト、キャ ベツ、たまねぎ、しら たき、にんじん、グリ ンピース、しょうが	牛乳																
11	火	★イチオシメニュー★ ロールパン コロケ ゆでキャベツ	コーンスープ さくらんぼ 麦茶 しらすおにぎり	じゃがいも、ロー ルパン、米、小麦 粉、パン粉、油、 バター	牛乳、豚ひき肉、 ★卵、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 さくらんぼ、クリーム コーン缶、にんじん	牛乳	27	木	ロールパン たらのポテトクリーム ラタトゥイユ 野菜スープ	ヨーグルト 麦茶 チャーハン	ロールパン、じゃ がいも、米、油、 砂糖、パン粉	ヨーグルト、た ら、牛乳、焼き 豚、★卵、◎なる と、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、なす、 トマト、ねぎ、にんじん、赤 ピーマン、スッキニ、コー ン缶、葉ねぎ、にんにく	牛乳																
12	水	さんまのかば焼き丼 酢の物 けんちんみそ汁 ヨーグルト	フルーツポンチ	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト、さん ま、絹ごし豆腐、 みそ、生わかめ	きゅうり、バナナ、も も缶、みかん缶、だい こん、パイン缶、板こ んにゃく、にんじん、 葉ねぎ	カルシウム	28	金	三色丼 にんじんのきんぴら すまし汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、 米、砂糖、無塩パ ター、油、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、 ★卵、生クリー ム、生わかめ	オレンジ、にんじん、 ほうれんそう、いんげ ん、葉ねぎ	カルシウム																
13	木	スパゲティミートソース コールスローサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 マフィン	スパゲティ、小 麦粉、卵不使用マ ヨネーズ、パ ター、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ★卵、チーズ	バナナ、たまねぎ、に んじん、キャベツ、ほ うれんそう、トマト ピューレ、きゅうり、 コーン缶、セロリー	麦茶	29	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース ワッフル	米、砂糖	鶏もも肉、★卵、 みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 グリーンピース	牛乳																
14	金	ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 納豆和え みそ汁	甘夏缶 牛乳 ★リンゴのタルト	じゃがいも、米、 油、片栗粉、砂 糖、小麦粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、 挽きわり納豆、み そ、生わかめ、か つお節	なつみかん缶、にんじ ん、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ	牛乳	献立は、発注・仕入れ状況により変更となる場合もあります。ご了承ください。 6日のグリーンピースごはんはぶどう組さんがさやから取り出すのを手伝ってください!																							
15	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース 源氏パイ せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	絹ごし豆腐、豚ひ き肉、生わかめ	バナナ、もやし、たま ねぎ、にんじん、しい たけ、にんにく、しょ うが	牛乳	お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れました! イチオシメニューの当番は岩崎保育士と仁科保育士です♪																							
17	月	ごはん あじのマリネ あおのり粉ふき芋 ミネストローネ	キウイフルーツ 牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、 小麦粉、ホット ケーキ粉、無塩パ ター、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、あじ、★ 卵、あおのり	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、にん じん、セロリー、トマ トピューレ	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="width: 20%;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="width: 20%;">731 kcal</td> <td style="width: 20%;">鉄</td> <td style="width: 20%;">3.5 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td>181 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>33 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.6 g</td> <td>食物繊維</td> <td>6.5 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	731 kcal	鉄	3.5 mg	たんぱく質	20.7 g	カルシウム	181 mg	脂質	22.7 g	ビタミンC	33 mg	塩分	2.6 g	食物繊維	6.5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	731 kcal	鉄	3.5 mg																											
	たんぱく質	20.7 g	カルシウム	181 mg																											
	脂質	22.7 g	ビタミンC	33 mg																											
	塩分	2.6 g	食物繊維	6.5 g																											