

2018年 6月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き きんぴら炒め 冬瓜スープ 果物 プリン リッツクラッカー むぎちゃ	五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁 やきいも 保育園ミルク
4	5	6	7	8	9
胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとわかしの酢醤油和え しめじと麩の清まし汁 きなこトースト 保育園ミルク	胚芽ご飯 魚の照焼き くーぶいりちー 豆苗の味噌汁 ぜんざい 果物	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット ゴーヤーチャンプルー もずく汁 オレンジゼリー シリアル 保育園ミルク 果物	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き ごまじゃこサラダ 豆腐の清し汁 ポテトパンケーキ 保育園ミルク	スパゲティミートソース 温野菜サラダ レタススープ 果物 まぜ寿司 むぎちゃ	さかなそぼろご飯 キャベツのおかか和え アーサ汁 五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
11	12	13	14	15	16
もずく丼 ゆし豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物 ちんすこう 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽ご飯 チキンのしモン焼き 切干大根サラダ 南瓜の味噌汁 果物 たかはしもち むぎちゃ	胚芽ご飯 魚の有馬焼 ゴーヤーサラダ じゃが芋の味噌汁 もずくパン ブルー 保育園ミルク	胚芽ご飯 擬製豆腐 小松菜とコーン炒め へちまの味噌汁 スイートポテト 保育園ミルク	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ かき玉汁 パパイアサラダ 果物 冷やしそうめん 型抜きチーズ	豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 I片とI物のスープ 紫芋チップ 保育園ミルク 果物
18	19	20	21	22	23
タコライス 青菜のゴマサラダ マカロニスープ 果物 タナーファル 保育園ミルク スティックセロリ	胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 ポテトサラダ コトコトのスープ ゴーヤー入スコーン むぎちゃ	胚芽ご飯 和風ハンバーグ・トマト ヒジキとモヤシのサラダ 高野豆腐の清し汁 果物 鉄ゼリー リッツクラッカー 保育園ミルク	おべんとう 人参ケーキ 保育園ミルク 果物	ロールパン 鶏肉の南蛮漬け キャベツサラダ コーンスープ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	
25	26	27	28	29	30
納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物 フランスパンせんべい 豆乳	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 人参しりしりー キャベツの味噌汁 たこやき風 保育園ミルク	胚芽ご飯 魚の西京焼き 春雨ナムル(もやし) 豆苗スープ 果物 ウエハース 保育園ミルク ブルー	カレーライス ブロッコリーサラダ 果物 ぼーぼー むぎちゃ	胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ モーウィサラダ 星の子汁(わか) きなこクッキー 豆乳	焼きそば とろろ昆布汁 りんごサラダ せんべい 保育園ミルク 果物

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2018年 6月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I補給 - (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加鈣 (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	金	鮭 卵 ビシ用チーズ 鶏肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 本みりん 三温糖 片栗粉 ごま油 プリン リップアップ	刈-トコ バレト トボウ 人参 しらたき とう 冬瓜 しめじ ねぎ 果物	541	18.6	13.6	161	1.8
2	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつお 油揚げ みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	516	22.6	10.5	371	3.1
3	日								
4	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 おつゆ越 有塩バター	長ねぎ とう 人参 生姜 にんにく トマト かつ しめじ ねぎ	576	27.1	14.7	369	2.5
5	火	赤魚 豚肩ロース 油揚げ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 金時豆 押麦 白玉粉 黒砂糖	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とう トウモロコシ しめじ 果物	502	19.3	8.4	141	3.2
6	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 シスコーン	玉葱 ニンニク 生姜 トマト 玉葱 人参 もずく 生姜 果物	641	24.6	14.4	314	4
7	木	鮭 みそ だし 木綿豆腐 卵 フレーズル 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 苜蓿 本みりん 白ごま ごま油 三温糖 赤トウモロコシ粉 じゃがいも 無塩バター	キャベツ 人参 胡瓜 えのき ねぎ レーズ	503	23.7	12.1	331	1.4
8	金	合挽肉 豚ハレ バニオン かつお節 油揚げ 鮭 卵	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 苜蓿 精白米 三温糖 油	玉葱 人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ だし しめじ 干椎茸 焼きのり 果物	577	23.7	14.5	69	3.2
9	土	鯖 削り節 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 五穀かりんとう	人参 トボウ 根みつば 生姜 キャベツ 胡瓜 もやし アーカイ(乾) ねぎ 果物	505	20	13.6	329	2.1
10	日								
11	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 削り節 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 薄力粉 油	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ アーカイ 果物	555	23.3	14.9	344	2.2
12	火	鶏肉 かつお みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖	レタ 切干大根 胡瓜 人参 南瓜 玉葱 ねぎ 果物	522	21.1	6.9	140	3.1
13	水	保育園ミルク 鯖 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 ごま油 三温糖 じゃがいも もずくパン	生姜 ニンニク トマト バニオン 人参 玉葱 ねぎ 乾燥わかめ フルーツ	555	20.2	19.3	285	1.9
14	木	沖縄豆腐 卵 すり身 バニオン みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	人参 干椎茸 とう 干しひじき 小松菜 玉葱 トマト しめじ 人参 ねぎ	565	21.6	19	418	3.6
15	金	ケール 卵 絹ごし豆腐 かつお 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 胡麻 そうめん(乾) 本みりん	みつ菜 バニオン 千切り 人参 胡瓜 かつ トマト ミカド 果物	552	23.3	13.9	204	2.3
16	土	豚肩ロース だし 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ えのき もやし 人参 果物	523	20.9	13.5	292	1.5
17	日								
18	月	合挽肉 フレーズル かつお バニオン 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 白ごま マカロニ タンパク	玉葱 キャベツ トマト 小松菜 胡瓜 人参 切り 果物	567	22.5	14.2	438	2.5
19	火	鮭 フレーズル 卵 だし 卵 だし	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 じゃがいも 苜蓿 片栗粉 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	にんにく 人参 胡瓜 とう トマト バニオン トボウ	553	18.1	20.4	76	1.4
20	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 かつお 凍り豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 バン粉(乾) 本みりん 三温糖 ごま油 鉄ゼリー リップアップ	玉葱 トマト 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ 果物	582	24.7	16.2	363	4.1
21	木	卵 保育園ミルク	無塩バター グラニュー糖 薄力粉	人参 果物	261	10.1	7.9	268	0.6
22	金	鶏肉 かつお節 かつお みそ	トウモロコシ 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 油	バナナ キャベツ トマト 人参 切り 刈-トコ 焼きのり	565	23.6	15.9	52	1.7
23	土								
24	日								
25	月	挽きわり納豆 豚ハレ 豚肩ロース みそ かつお 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 カカオ 苜蓿	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく とう パプリカ(赤) ビーツ トマト 果物	596	24.6	16.5	131	5.4
26	火	鶏肉 ちくわ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉	人参 ビーツ トマト 玉葱 キャベツ ねぎ 青のり	518	25.5	13.2	289	1.7
27	水	かつお みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 ごま油	生姜 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ フルーツ 果物	490	24	6.5	599	1.9
28	木	豚肩ロース 卵 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 赤トウモロコシ粉 黒砂糖	人参 かぼちゃ 玉葱 りんご グリンピース ブロッコリー トマト キャベツ 胡瓜 果物	562	14.7	13.6	90	2.3
29	金	わかさぎ 卵 粉チーズ かつお きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 有塩バター グラニュー糖	モーウィ 胡瓜 人参 かつ トマト	551	19.8	16.7	260	3.2
30	土	豚肉 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 おつゆ越 三温糖 油 アンパンマンのソフトせんべい	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり とろろ昆布 みつ菜 りんご 胡瓜 レーズ レン汁 果物	483	19.4	9.4	296	1.1

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。