

平成30年 6月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	豆腐の中華煮 小松菜とハンペン煮 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) パインアップル	ごま油/三温糖/かたく り粉/じゃがいも/せん べい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/うずら卵(水煮缶詰) /はんぺん/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん /はくさい/干し椎茸/たけ のこ(ゆで)/チンゲンツアイ /こまつな/玉葱/パイン アップル	牛乳 おかし
2 土	スパゲッティートマトソー ペーコンとかぶのスープ バナナ	スパゲッティ/有塩パ ター/せんべい	まぐろ缶詰(油漬/味付) /パルメザンチーズ/ ペーコン/牛乳	にんにく/にんじん/玉葱/ ぶなしめじ/トマト缶詰(ホ ル)/かぶ/バナナ	牛乳 おかし
4 月	里芋と厚揚げの煮物 きゅうりのあちら漬け みそ汁(もやし・豆腐) ヨーグルト	ごま油/さといも(冷凍) /三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/生揚げ /うずら卵(水煮缶詰) /木綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)/ソファール/牛乳	にんじん/たけのこ(ゆで) /干し椎茸/ブロッコリー/ きゅうり/かぶ/しょうが/ もやし	牛乳 おかし
5 火	チキンカレー マカロニサラダ オレンジ	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/三温糖/マカ ロニ/マヨネーズ(全卵 型)/プレミックス粉(ホ トケイ用)/ごはん	鶏肉モモ/脱脂粉乳/ ロースハム/牛乳/木綿 豆腐/きな粉(大豆)	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/グリーンピース(冷 凍)/きゅうり/サラダ菜/パ レンシアオレンジ	牛乳 ライス団子
6 水	鶏肉の甘辛焼き かぼちゃのミルク煮 せんべい汁 グレープフルーツ	三温糖/大豆油/有塩バ ター/おつゆせんべい/ しらたき/せんべい	鶏胸肉/牛乳200/鶏肉モ モ/牛乳	ねぎ/日本かぼちゃ/グリン ピース/ごぼう/にんじん/ 干し椎茸/グレープフルーツ	牛乳 おかし
7 木	ししゃもと芋の天ぷら ほうれん草ともやし和え 人参しりしり みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	アメリックス粉(てんぷら用) /さつまいも/せんべい	からふとししゃも(生干 し)/かつお加工品(かつ お節)/まぐろ缶詰(油漬/ 味付)/木綿豆腐/わか め/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	ほうれん草/もやし/にん じん/バナナ	牛乳 おかし
8 金	肉豆腐 わかめ炒め スティック野菜 みそ汁(しめじ・油揚げ) オレンジ	糸こんにやく/三温糖/ さつまいも	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/わかめ/ペーコン/ 油揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/ きゅうり/ぶなしめじ/パ レンシアオレンジ	牛乳 ゆでさつまいも芋
9 土	ラーメン もやしと竹輪炒め キウイフルーツ	中華めん(生)/三温糖/ ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/なると /たまご/焼き竹輪/乳 酸菌飲料	にんにく(りん茎)/しょうが /にんじん/玉葱/ほうれん 草/ねぎ/もやし/キウイ フルーツ	ヤクルト おかし
11 月	豚肉の生姜焼き 干切りキャベツ 五目ひじき みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	大豆油/糸こんにやく/ 三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/油揚げ /焼き竹輪/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	しょうが/キャベツ/にんじ ん/だいこん/パレンシアオ レンジ	牛乳 おかし
12 火	ひき肉納豆 ナムル風煮ひたし みそ汁(にら・豆腐) バナナ	大豆油/三温糖/ごま油	ひき割り納豆/豚ひき肉 /油揚げ/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/もやし/にら/バナナ	牛乳 おかし
13 水	チキンカツ コールスローサラダ レタスと卵のスープ パインアップル	薄力粉/パン粉(乾燥)/ 大豆油/マヨネーズ/三 温糖/白ごま(いり)	鶏胸肉/たまご/ロース ハム/牛乳	サラダ菜/キャベツ/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/レタス/ トマト/玉葱/パインアップル	牛乳 かりんとう
14 木	鮭の照り焼き 野菜炒め みそ汁(しめじ・厚揚げ) オレンジ	三温糖/せんべい	さけ 40g/豚肉(薄切 り)/生揚げ/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	キャベツ/にんじん/もやし /にんにく(りん茎)/しょう が/玉葱/青ピーマン/ぶな しめじ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
15 金	なすと豚肉のみそ炒め キャベツの梅和え ニラ卵汁 いちご	ごま油/かたくり粉/三 温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/たまご/ 牛乳	にんじん/なす/玉葱/キャ ベツ/さやえんどう/梅(塩 漬)/にら/いちご	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	干しうどん(乾)/さとい も(冷凍)/三温糖/せん べい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/ソファール/牛乳	ごぼう/にんじん/だいこん/ ねぎ/国産かぼちゃ(冷凍)	牛乳 おかし
18 月	鶏レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ミニトマト わかめスープ オレンジ	三温糖/大豆油/じゃが いも/マヨネーズ/ごま 油/白ごま(いり)/せん べい	鶏レバー/ロースハム/ わかめ/牛乳	ねぎ/しょうが/きゅうり/に んじん/サラダ菜/ミニトマト /えのきたけ/玉葱/パレンシ アオレンジ	牛乳 おかし
19 火	豚肉とピーマンの炒め物 竹輪サラダ みそ汁(油揚げ・わかめ) グレープフルーツ	かたくり粉/三温糖/マ ヨネーズ(全卵型)/せん べい	豚肉(薄切り)/焼き竹 輪/米みそ(赤色辛みそ) /油揚げ/わかめ/牛乳	玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピー マン/赤ピーマン/しょうが/ きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 おかし
20 水	けんちん揚げ 中華きゅうり 豚汁 バナナ	かたくり粉/大豆油/三 温糖/ごま油/じゃがい も/糸こんにやく/せん べい	木綿豆腐/まぐろ缶詰(油 漬/味付)/たまご/豚 ばら(脂身付)/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/とうもろこし缶詰(ホ ル)/きゅうり/キャベツ/ねぎ /ごぼう/バナナ	牛乳 おかし
21 木	中華おこわ 鶏のから揚げ ひじきのサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) メロン	水稲穀粒(精白米)/もち 米/ごま油/三温糖/か たくり粉/薄力粉/か さんケット	豚肩ロース(脂身付)/鶏 肉モモ/たまご/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ)	にんじん/たけのこ(ゆで)/干 し椎茸/グリーンピース(冷凍)/ しょうが/かぶ/きゅうり/ミ ニトマト/サラダ菜/なめこ/ こねぎ/メロン(温室)/いちご	いちごのムース ビスケット
22 金	納豆 吉野煮 じゃが芋と豚肉の味噌汁 オレンジ	じゃがいも/せんべい	納豆30g/鶏肉モモ/ 生揚げ/豚肉(薄切り) /米みそ(赤色辛みそ)/ 乳酸菌飲料	たけのこ(ゆで)/にんじん/ア スパラガス/さやえんどう/干 し椎茸/こまつな/パレンシア オレンジ	ヤクルト おかし
23 土	わかめラーメン 豆腐とツナの卵とじ バナナ	中華めん(生)/ごま油/ かたくり粉/せんべい	豚肉(薄切り)/わかめ /木綿豆腐/まぐろ缶詰 (油漬/味付)/たまご/ 牛乳	にんじん/はくさい/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/しょうが/ こ ねぎ/バナナ	牛乳 おかし
25 月	厚揚げキャベツの味噌炒め 小松菜ともやし和え みそ汁(わかめ・えのき) 洋ナシ(缶詰)	三温糖/せんべい	生揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/豚肉(薄切り)/か つお節/わかめ/牛乳	キャベツ/こまつな/もやし/ えのきたけ/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
26 火	お好み揚げ 切り干し大根の煮物 キュウリ漬け みそ汁(豆腐・油揚げ) オレンジ	アメリックス粉(てんぷら用) /大豆油/三温糖/ごま油 /せんべい	焼き竹輪/さくらえび(煮 干し)/あおりの/油揚げ /キュウリ漬け/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	しょうが(酢漬)/キャベツ/に んじん/切り干しだいこん/きゅ うり/ねぎ/パレンシアオーレ ンジ	牛乳 おかし
27 水	鶏肉と野菜のスープ煮 グリーンサラダ チーズ グレープフルーツ	じゃがいも/フレンチド レッシング/ごはん/薄 力粉/三温糖/大豆油	鶏肉手羽/鶏肉モモ/ ミックスビーンズ/キャ ンディーチーズ/牛乳/ 米みそ(赤色辛みそ)	にんじん/玉葱/キャベツ/に んにく(りん茎)/レタス/きゅ うり/グレープフルーツ	牛乳 ごはんのおやき
28 木	鯖の竜田揚げ ポテトとウィンナー炒め 塩ブロッコリー みそ汁(高野豆腐・わかめ) キウイフルーツ	かたくり粉/大豆油/ じゃがいも/せんべい	まさば/ウィンナー/わ かめ/高野豆腐/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/サラダ菜/ブロッ コリー/キウイフルーツ	牛乳 おかし
29 金	カレー豚じゃが キャベツとコーンと和え つくだ煮 みそ汁(大根・豆腐) オレンジ	じゃがいも/三温糖/か たくり粉/せんべい	豚ひき肉/昆布つくだ煮 /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/キャベツ/きゅうり/ だいこん/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
30 土	肉みそスパゲッティ ポテトスープ バナナ	スパゲッティ/三温糖 /かたくり粉/じゃがい も/せんべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/ペーコン/牛乳	にんじん/玉葱/もやし/グ リンピース(冷凍)/パセリ/パ ナナ	牛乳 おかし



保育参観日



月平均栄養価	エネルギー	441 kcal	タンパク質	20.1 g
	脂質	19.1 g	食塩相当量	2.8 g