



2019年6月 幼児食予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	土	五目うどん 南瓜のいとこ煮 フルーツ	うどん・鶏肉・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 南瓜・小豆 フルーツ	きな粉おはぎ	米・きな粉
2	日	ドリア 具沢山スープ 白菜サラダ フルーツ	米・バター・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小麦粉・牛乳・チーズ・ドライパセリ ベーコン・じゃが芋・人参・ブロッコリー 白菜・胡瓜 フルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 小麦粉・スキムミルク ベーキングパウダー 黒砂糖
3	月	ごはん 味噌汁 さけの照焼き 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ	米 もやし・万能葱 鮭・キャベツ・かつお節 茄子・ピーマン フルーツ	牛乳 手作りの肉まん	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー 豚挽肉・筍・長葱 干し椎茸・片栗粉
4	火	パン コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのさばりサラダ	バターロール アスパラ・玉ねぎ 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ソース・いんげん カリフラワー・胡瓜・人参	牛乳 きな粉ボール	牛乳 ホットケーキミックス きな粉・スキムミルク バター・牛乳
5	水	ジャージャー麺 中華スープ フロッコリーとツナのサラダ フルーツ	うどん・豚挽肉・長葱・干し椎茸・にんにく・片栗粉・胡瓜 青梗菜・玉ねぎ フロッコリー・人参・ツナ フルーツ	牛乳 しらすおやき	牛乳 米・しらす・胡麻 万能葱
6	木	ごはん 味噌汁 たらフライ アスパラの磯香和え	米 ほうれん草・玉ねぎ たら・小麦粉・パン粉・ソース・キャベツ アスパラ・人参・海苔	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 ヨーグルト・寒天 ジャム ウエハース
7	金	豚丼 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・生姜・キャベツ わかめ・玉ねぎ マカロニ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 チヂミ	牛乳 小麦粉・ニラ・しらす かつお節
8	土	ナポリタン コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ほうれん草・コーン フロッコリー・人参 フルーツ	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 米・菜めしの素
9	日	五目炒飯 わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ	米・焼豚・卵・玉ねぎ・人参・ピーマン にら・わかめ 豚挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	牛乳 塩焼きそば	牛乳 焼きそば麺・豚肉 キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン
10	月	かやくごはん 味噌汁 かれいの玉ねぎソース 野菜豆 フルーツ	米・人参・ごぼう・しめじ・こんにゃく・油揚げ 麩・絹さや かれい・小麦粉・玉ねぎ・スナックエンドウ 大豆水煮・いんげん・人参・大根・刻み昆布 フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ・きな粉
11	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜のツナ和え フルーツ	米 小松菜・玉ねぎ 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・トマト ツナ・白菜・人参 フルーツ	牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン・バター
12	水	けんちんうどん ささみの磯辺揚げ ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 鶏ささみ・青のり・天ぷら粉 ヨーグルト	牛乳 おほかちソースおにぎり	牛乳 寒天・オレンジジュース みかん缶 クッキー
13	木	菜めし 味噌汁 さけのマヨドレ焼き ひじきの煮物	米・菜めしの素 麩・長葱 鮭・小麦粉・マヨドレ・玉ねぎ・ドライパセリ・トマト 大豆・ひじき・人参・干し椎茸・絹さや	牛乳 ココロ豆乳ドーナツ	牛乳 ホットケーキミックス スキムミルク・豆乳
14	金	ポークカレー コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトピューレ・スキムミルク キャベツ・玉ねぎ ツナ・もやし・胡瓜・コーン フルーツ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 米・オレンジジュース みかん缶 クッキー
15	土	焼きそば 中華スープ アスパラと茄子の炒め物 フルーツ	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ソース・青のり 青梗菜・長ねぎ ブロッコリー・人参・カニカマ フルーツ	牛乳 五平餅	牛乳 米・胡麻

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
16	日	そばろ寿司 味噌汁 高野豆腐の煮物 フルーツ	米・鶏挽肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・糸みつば 高野豆腐・人参・南瓜・いんげん フルーツ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳・バター ジャム
17	月	ごはん 野菜スープ サーモンフライ アスパラとチーズのサラダ フルーツ	米 玉ねぎ・ほうれん草・人参 鮭・小麦粉・パン粉・ソース・キャベツ チーズ・アスパラ・カリフラワー フルーツ	牛乳 スイートポテトパイ風	牛乳 餃子の皮・さつま芋 豆乳
18	火	ごはん 味噌汁 きのこのスープ タンダーチキン ジャーマンポテト	米 食パン・ジャム 人参・えのき・干し椎茸・万能ねぎ 鶏肉・ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉・にんにく・レモン・ミニトマト じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・ドライパセリ	牛乳 桃のロールケーキ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー 卵・牛乳・ホイップクリーム 白桃缶
19	水	スパゲティミートソース コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ ほうれん草・人参 フロッコリー・人参 フルーツ	牛乳 ツナおやき	牛乳 米・ツナ
20	木	ごはん 豚汁 かれいの磯香焼き ひじきのサラダ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長ねぎ かれい・青のり・人参 ひじき・胡瓜・玉ねぎ・コーン・マヨドレ	牛乳 お好み焼き	牛乳 小麦粉・長芋 キャベツ・人参 ソース
21	金	他人丼 すまし汁 白菜の胡麻和え フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・卵・海苔 そうめん・長ねぎ 白菜・えのき・人参・胡麻 フルーツ	牛乳 芋もち	牛乳 じゃが芋・片栗粉 海苔
22	土	にゅうめん 肉じゃが(豚肉) フルーツ	そうめん・鶏肉・玉ねぎ・人参・小松菜 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 フルーツ	牛乳 枝豆おにぎり	牛乳 米・枝豆
23	日	炒飯 中華スープ 手作り餃子 フルーツ	米・長ねぎ・焼豚・人参・ピーマン 青梗菜・玉ねぎ 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ フルーツ	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳 マカロニ・人参 玉ねぎ・ピーマン コーン・ケチャップ
24	月	ごはん すまし汁 たらの西京焼き たけのこのそぼろ炒め フルーツ	米 そうめん・長ねぎ たら・いんげん・胡麻 豚挽肉・たけのこ・人参・万能葱 フルーツ	牛乳 ミニアメリカンドック	牛乳 ホットケーキミックス ウインナー・ケチャップ
25	火	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 温野菜	米 茄子・麩 鶏肉・ケチャップ・ソース・キャベツ ブロッコリー・じゃが芋・人参・マヨドレ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 寒天・ぶどうジュース 白桃缶 クッキー
26	水	五目うどん 豆腐チャンプルー フルーツ	うどん・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長ねぎ・かつお節 フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 米・ひじき・油揚げ 人参
27	木	わかめごはん 味噌汁 かれいの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え	米・わかめごはんの素 もやし・にら かれい・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ 小松菜・人参・胡麻	牛乳 キャラメルおさつ	牛乳 さつま芋・バター
28	金	豆入りキーマカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米・豚挽肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトピューレ・カレールウ・りんご・スキムミルク 白菜・コーン チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	牛乳 お昼ラスク	牛乳 麩・バター
29	土	野菜たっぷりタンメン 鶏肉の唐揚げ フルーツ	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・人参・干し椎茸・にら・長ねぎ 鶏肉・にんにく・生姜 フルーツ	牛乳 納豆炒飯	牛乳 米・納豆・卵 万能ねぎ
30	日	ケチャップライス クリームシチュー いんげんサラダ フルーツ	米・ツナ・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・シチュールウ・グリーンピース いんげん・コーン・マヨドレ フルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 小麦粉・きな粉 ベーキングパウダー 牛乳

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。

*だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。

*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。

*今月のフルーツは、バナナ・りんご・メロン・オレンジを使用する予定です。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給与栄養量	502	17.6	11.7