



# 2020年6月 乳児食予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	月	ごはん 味噌汁 さけの照り焼き 茄子とピーマンのめめめ フルーツ	米 もやし・万能葱 さけ 茄子・ピーマン フルーツ	手作り肉まん	小麦粉・ベーキングパウダー 豚挽肉・ごま油 葱・長葱・干し椎茸 片栗粉 麦茶
2	火	ごはん コンソメスープ ハンバーグ シルバーサラダ フルーツ	米 アスパラ・カリフラワー 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース 香葱・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	フライドポテト	じゃが芋 麦茶
3	水	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・長葱・ごま油 鶏肉・生姜・にんにく フルーツ	納豆炒飯	米・納豆・人参 万能葱 麦茶
4	木	蕎麦ごはん 味噌汁 たらフライ アスパラの磯香和え フルーツ	米・蕎麦の素 ほうれん草・玉葱 たら・小麦粉・パン粉・ソース アスパラ・人参・海苔 フルーツ	豆乳プリン いちごソース	豆乳・ゼラチン いちごジャム 麦茶
5	金	アボリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ウィンナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ほうれん草・コーン ブロッコリー・人参 フルーツ	ジューシー	米・豚肉・ごぼう 人参 麦茶
6	土	豚丼 味噌汁 ひじきのサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生姜・キャベツ わかめ・白菜 ひじき・胡瓜・玉葱・人参・マヨドレ フルーツ	コーン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー コーン 麦茶
7	日	かやくごはん 味噌汁 たらの玉葱ソース 野菜豆 フルーツ	米・人参・牛蒡・しめじ・こんにゃく・油揚げ 鮭・絹ごし たら・小麦粉・玉葱 大豆・いんげん・人参・大根 フルーツ	いもちもち	じゃが芋・片栗粉 海苔 麦茶
8	月	五目炒飯 春雨スープ 焼売 フルーツ	米・焼売・コーン・玉葱・人参・ピーマン 春雨・にら 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉 麦茶
9	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の海苔塩唐揚げ 白菜のツナ和え フルーツ	米 小松菜・長葱 鶏肉・にんにく・青のり・片栗粉・小麦粉 ツナ・白菜・人参 フルーツ	スイートパンキン	南瓜・豆乳 麦茶
10	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 南瓜・鶏挽肉・片栗粉・グリーンピース フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ 麦茶
11	木	ごはん 味噌汁 さけのマヨドレ焼き ひじきの煮物 フルーツ	米 鮭・長葱 さけ・小麦粉・マヨドレ・玉葱・ドライパセリ 大豆・ひじき・人参・干し椎茸・絹ごし フルーツ	さつま芋茶巾	さつま芋 麦茶
12	金	ポークカレー コンソメスープ スパゲティサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ キャベツ・玉葱 スパゲティ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	ぶどうゼリー	寒天・ぶどうジュース 白砂糖 麦茶
13	土	焼きそば 中華スープ フロッコリーとツナのサラダ フルーツ	焼きそば種・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり わかめ・長葱 ブロッコリー・人参・ツナ フルーツ	おかかおにぎり	米・かつお節 麦茶
14	日	ピピンパスタ 春雨スープ 大根の中華和え フルーツ	米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草・ごま油 春雨・青梗菜 大根・胡瓜・ごま油・トマト フルーツ	スノーボールクッキー	小麦粉・片栗粉 粉砂糖 麦茶
15	月	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・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 ブロッコリー・人参 フルーツ	ひじきおにぎり	米・ひじき・油揚げ 人参 麦茶

\*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。

\*午前のおやつは牛乳をご提供致しません。

\*だし汁には、かつお節・鰹節・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・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。

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
16	火	ごはん 野菜スープ レモンフライ アスパラサラダ フルーツ	米 玉葱・ほうれん草・人参 さけ・小麦粉・パン粉・ソース コーン・アスパラ・カリフラワー フルーツ	豆煎しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 金時豆 麦茶
17	水	にゅうめん フルーツ	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・小松菜 豚肉・じゃが芋 フルーツ	ツナおやき	米・ツナ 麦茶
18	木	ごはん 豚汁 かれないの磯香焼き もやしとコーンのサラダ フルーツポンチ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれない・青のり ツナ・もやし・胡瓜・コーン・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 フルーツ	ココロ豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス 豆乳 麦茶
19	金	ピラフ・きのこのスープ 肉団子のケチャップソース もやしとコーンのサラダ フルーツ	米・ツナ・人参・玉葱・ドライパセリ 人参・えのき・干し椎茸・万能葱 豚挽肉・玉葱・パン粉・豆乳・片栗粉・ケチャップ・ソース・ブロッコリー もやしとコーンのサラダ フルーツ	ピーチケーキ	ホットケーキミックス 白桃缶・粉砂糖 麦茶
20	土	鶏肉の照り焼き弁当 味噌汁 白菜の胡麻和え フルーツ	米・鶏肉・玉葱・生姜・海苔・キャベツ わかめ・玉葱 白菜・えのき・人参・胡麻 フルーツ	お好み焼き	小麦粉・長葱・キャベツ 人参・コーン・ソース ケチャップ・かつお節 青のり 麦茶
21	日	ごはん ずまし汁 さけの西京焼き 筍のそぼろあん フルーツ	米 そうめん・長葱 さけ 豚挽肉・筍・人参・片栗粉・万能葱 フルーツ	フライドかぼちゃ	かぼちゃ 麦茶
22	月	炒飯 中華スープ 餃子 フルーツ	米・長葱・焼売・人参・ピーマン 青梗菜・玉葱 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウィンナー・ケチャップ 麦茶
23	火	ごはん 味噌汁 南瓜コロッケ 春雨の和え物 フルーツ	米 茄子・鮭 南瓜・豚挽肉・玉葱・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース 春雨・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	人形蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 人参 麦茶
24	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・生姜・片栗粉・胡瓜 青梗菜・玉葱 ブロッコリー・人参・ツナ フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ 麦茶
25	木	わかめごはん 味噌汁 かれないの塩田揚げ 白菜の胡麻和え フルーツ	米・わかめごはんの素 もやし・にら かれない・生姜・片栗粉・小麦粉 白菜・人参・胡麻 フルーツ	スバゲティンボリタン	スパゲティ・人参 玉葱・ピーマン コーン・ケチャップ 麦茶
26	金	豆入りキーマカレー コンソメスープ キャベツのサラダ フルーツポンチ	米・豚挽肉・大豆水素・玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく・カレールウ 白菜・コーン キャベツ・胡瓜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋・青のり 麦茶
27	土	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・小松菜・人参・長葱・ごま油・かつお節 フルーツ	枝豆おにぎり	米・枝豆 麦茶
28	日	ごはん コンソメスープ たらのフリッター さつま芋サラダ フルーツ	米 もやし・キャベツ たら・小麦粉・ベーキングパウダー・ソース さつま芋・胡瓜・玉葱・マヨドレ フルーツ	焼きビーフン	ビーフン・豚挽肉 玉葱・人参・小松菜 麦茶
29	月	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・玉葱・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉葱・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	りんごゼリー	寒天・りんごジュース りんご缶 ゼンペイ 麦茶
30	火	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 トマトの中華和え フルーツ	米 青梗菜・長葱 茄子・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 トマト・ごま油 フルーツ	いもちもち	じゃが芋・片栗粉 海苔 麦茶

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給与栄養量	401	13.7	9.7

