



2020年6月 幼児食予定献立表



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 茄子とピーマンの炒め物 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 シルバースラダ 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	青菜ごはん 味噌汁 たらフライ アスパラの磯香和え フルーツ	米・菜飯の素 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・セララム いちごジャム 麦茶
5	金	ナポリタン 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	シューニー	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 鮎・鯖さや たら・小麦粉・玉葱 大豆・いんげん・人参・大根 フルーツ	いもち	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 鶏肉の唐唐揚唐揚げ 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	スイートパンパン	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 鮎・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・鯖さや 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 白桃缶 せんべい 麦茶
13	土	焼きそば 中華スープ フロッコリーツナのサラダ フルーツ	焼きそば麺・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 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。
 *だしには、かつお節・昆布・鰹節を使用しています。
 *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。

瑞江わんぱく保育園

曜日	昼食	材料	おやつ	材料	
16	火	ごはん 野菜スープ チーンフライ 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	豆蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 金時豆 麦茶
17	水	にゅうめん 肉じゃが フルーツ	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・小松菜 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋 フルーツ	麦茶 ツナおやき	麦茶 米・ツナ
18	木	ごはん 豚汁 かれの磯香焼き 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 かれのい・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	ココロ豆乳ドーナツ	麦茶 ホットケーキミックス 豆乳
19	金	ピラフ・きのこのスープ 肉のチキンソテー 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 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	麦茶	麦茶 ピーチケーキ ホットケーキミックス 白桃缶・砂糖
20	土	鶏肉の照り焼き丼 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	麦茶	麦茶 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
21	日	ごはん すまし汁 さけの西京焼き さけのそぼろあん フルーツ	米 そうめん・長葱 さけ 豚挽肉・葱・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・鮎 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	麦茶	麦茶 人参蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー 人参
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 かれの竜田揚げ 白菜の胡麻和え フルーツ	米・わかめご飯の素 もやし・にら かれのい・生姜・片栗粉・小麦粉 白菜・人参・胡麻 フルーツ	麦茶	麦茶 スパゲティ・人参 玉葱・ピーマン コーン・ケチャップ
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・大豆水炊き・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	麦茶	麦茶 青のりポテト じゃが芋・青のり
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	麦茶	麦茶 枝豆おにぎり 米・枝豆
28	日	ごはん コンソメスープ たらフリッター 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	麦茶	麦茶 りんごゼリー 寒天・りんごジュース りんご缶 せんべい
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・シチュールー・グリーンピース いんげん・コーン・マヨドレ フルーツ	麦茶	麦茶 せんべい
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	麦茶	麦茶 じゃが芋・片栗粉 海苔

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
給与栄養量	501	17.1	12.1

