

# 6月 献立表

令和元年

水引保育園

日	曜	食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	エネルギーたんぱく質
1	土	《保育参観・育児講座》 豆カレー フルーツヨーグルト	ミルク 白い風船	豚もも・豚ばら・だいず・ひよこめめ ヨーグルト・脱脂粉乳	じゃがいも・えだまめ冷凍・砂糖 しろいふうせん・カレールー	にんじん・たまねぎ・みかん缶詰 パイナップル缶詰・もも缶詰	476kcal 20.9g
3	月	《世代間交流 芋植え》 魚フライみかんソースかけ ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	麦茶 ★雑穀おにぎり ～手作りふりかけ	まがれい・鶏卵・まぐろ缶詰・厚揚げ 煮干し・麦みそ・かつお削り節	薄力粉・パン粉・大豆油・マヨネーズ 砂糖・米・雑穀米・ごま ごま油	みかん缶詰・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・焼きのり・ミニトマト えのきたけ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ 味付けのり・だし昆布	478kcal 20.7g
4	火	ひじき炒り煮 すいとん汁	麦茶 ★フルーチェの ババロア	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・絹ごし豆腐 蒸しかまぼこ・普通牛乳・ネイプクリーム ゼラチン	砂糖・白玉粉・オレオクッキー 有塩バター	ほしひじき・にんじん・青ピーマン 乾しいたけ・ぶなしめじ・たまねぎ・こねぎ フルーチェ・だし昆布	471kcal 17.0g
5	水	ミートボール ナムル わかめスープ	ミルク ★野菜チップス	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 脱脂粉乳	パン粉・砂糖・ごま・ごま油 さつまいも・大豆油・ケチャップ	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん だいずもやし・トマト・生わかめ・根深ねぎ にんじん・西洋かぼちゃ・れんこん	407kcal 19.0g
6	木	栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ★卵サンド	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	ごま・なたね油・砂糖・サンド用パン マヨネーズ	ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・えのきたけ・だし昆布 切干しだいこん・こねぎ・きゅうり	437kcal 21.1g
7	金	肉団子スープ 納豆和え 一口ゼリー	ミルク バナナ 星たべよ 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	ごま・かたくり粉・普通はるさめ・ゼリー 星たべよ・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ りょくとうもやし・こまつな・昆布つくだ煮 バナナ・だし昆布	400kcal 21.1g
8	土	高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	ミルク パイ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	高野豆腐・豚ばら・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・砂糖 じゃがいも・おにぎりせんべい 肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・だし昆布 りょくとうもやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・えのきたけ・ほうれんそう こねぎ・パイナップル	423kcal 20.9g
10	月	親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク ★みたらし団子	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳・絹ごし豆腐	なたね油・中ざら糖・かたくり粉・ケチャップ マヨネーズ・白玉粉・グラニュー糖	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん だし昆布・トマト	423kcal 27.0g
11	火	チキンカツ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク ★丸ぼうろ	鶏もも・鶏卵・しらす干し・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・大豆油・砂糖 黒砂糖・はちみつ・ケチャップ	切干しだいこん・きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄｼﾞｬﾝﾌﾞﾙ・ほしひじき・トマト えのきたけ・たまねぎ・生わかめ りょくとうもやし・こねぎ・だし昆布	463kcal 23.7g
12	水	インディアンパグティ コンソメスープ	ミルク オレンジ ムーンライト 肝油ドロップ	豚ひき肉・ベーコン・脱脂粉乳	ｶｰﾈﾞｶﾞﾝﾞﾞｰ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・ｶﾚｰ粉 ムーンライト・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン グリーンピース水煮・キャベツ ｽｲｰﾄｼﾞｬﾝﾌﾞﾙ・こねぎ ﾊﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ	414kcal 17.6g
13	木	麻婆豆腐 中華スープ	ミルク ★チーズケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ・ｸﾘｰﾑ	かたくり粉・砂糖・ごま油 普通はるさめ・ごま・薄力粉	にんじん・にら・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・きくらげ・チンゲンサイ えのきたけ・ｽｲｰﾄｼﾞｬﾝﾌﾞﾙ・ﾚﾓﾝ	471kcal 23.0g
14	金	焼きししゃも パンパンジー 味噌汁	ミルク バナナ 源氏パイ 肝油ドロップ	ししゃも・ささ身・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	砂糖・源氏パイ・肝油ドロップ ごまドレッシング	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・たまねぎ こねぎ・バナナ・だし昆布	441kcal 28.4g
15	土	《誕生会》 枝豆おこわ 鶏の唐揚げ スルスル酢の物 味噌汁	★ミニパフェ	ベーコン・鶏もも・ロースハム・油揚げ 煮干し・麦みそ・普通牛乳 アイスクリーム・ネイプクリーム	米・えだまめ冷凍・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・砂糖・じゃがいも コーンフレーク・ブルーベリージャム ミルクチョコレート・マンナウエハース	にんじん・ｽｲｰﾄｼﾞｬﾝﾌﾞﾙ・ほしひじき 乾しいたけ・にんにく・しょうが・だし昆布 りょくとうもやし・きゅうり・トマト・たまねぎ えのきたけ・生わかめ・こねぎ・フルーチェ	551kcal 22.0g
17	月	松風焼き 大豆マリネ すまし汁	麦茶 ★ココアバター クッキー	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳・鶏卵・だいず・いか 煮干し・鶏卵	ごま・砂糖・パン粉・かたくり粉 大豆油・有塩バター・薄力粉 グラニュー糖	こねぎ・たまねぎ・きゅうり・ｽｲｰﾄｼﾞｬﾝﾌﾞﾙ トマト・にんじん・りょくとうもやし・だし昆布 乾しいたけ・えのきたけ・ほうれんそう	425kcal 19.0g
18	火	春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	麦茶 ★塩パン	豚ばら・豚ひき肉・普通牛乳	普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・強力粉・薄力粉 有塩バター・ドライイースト	ごぼう・にんじん・きくらげ・きゅうり・トマト たまねぎ・えのきたけ・まいたけ 乾しいたけ・こねぎ	443kcal 12.2g
19	水	柳川風煮 ひじき納豆	ミルク ★二色おにぎり	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	なたね油・砂糖・米・わかめふりかけ ゆかりふりかけ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・味付けのり だし昆布	447kcal 22.6g
20	木	ナポリタン かきたま汁	ミルク オレンジ まがりせんべい 肝油ドロップ	ウィンナー・パルメザンチーズ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳	ｶｰﾈﾞｶﾞﾝﾞﾞｰ・砂糖・まがりせんべい 肝油ドロップ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・ほうれんそう こねぎ・ﾊﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ・だし昆布	413kcal 18.6g
21	金	竹輪の磯辺揚げ 白和え 沢煮椀	ミルク ★ミルクラスク	焼き竹輪・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ 豚もも・煮干し・かつお節・脱脂粉乳 加藤練乳	薄力粉・大豆油・ごま・砂糖 フランスパン・マーガリン	あおのり・にんじん・ほうれんそう・トマト ごぼう・乾しいたけ・たけのこ・たまねぎ こねぎ・だし昆布	441kcal 25.2g
22	土	うま煮 汁 チーズ	ミルク パイ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うすら卵水煮 かつお節・だいず・煮干し・麦みそ プロセスチーズ・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・砂糖 アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮缶詰・たまねぎ 切干しだいこん・こねぎ・パイナップル だし昆布	428kcal 25.7g
24	月	鶏肉の味噌マヨ焼き しょうゆフレンチ すまし汁	ミルク ★パウンドケーキ	鶏もも・麦みそ・しらす干し ロースハム・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・マヨネーズ なたね油・有塩バター・砂糖・薄力粉	きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし たまねぎ・えのきたけ・乾しいたけ・トマト にんじん・こねぎ・だし昆布	480kcal 23.7g
25	火	大豆五目煮 味噌汁	ミルク オレンジ マリー 肝油ドロップ	だいず・豚ひき肉・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	砂糖・なたね油・マリー・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・野菜昆布 グリーンピース・ぶなしめじ・たまねぎ キャベツ・こねぎ・ﾊﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ	425kcal 23.5g
26	水	きびなごの甘辛和え もやしの胡麻あえ さつま汁	ミルク バナナ ばかうけ 肝油ドロップ	きびなご・しらす干し・鶏もも・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・大豆油・砂糖・ごま さつまいも・ばかうけ・肝油ドロップ	りょくとうもやし・きゅうり・ｽｲｰﾄｼﾞｬﾝﾌﾞﾙ レモン・ミニトマト・たまねぎ・にんじん ごぼう・乾しいたけ・こねぎ・バナナ だし昆布	465kcal 26.9g
27	木	チーズ入りのハンバーグ そうめんサラダ おさ汁	麦茶 ★揚げパン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・ロースハム 木綿豆腐・煮干し・かつお節・きな粉	パン粉・砂糖・そうめん ごま油・マヨネーズ・ロールパン 大豆油・グラニュー糖	たまねぎ・きゅうり・トマト・レタス ｽｲｰﾄｼﾞｬﾝﾌﾞﾙ・しそ・あおさ・にんじん こねぎ・だし昆布	491kcal 24.0g
28	金	肉うどん いりこ大豆	★ぶどうゼリー カルシウムせんべい	蒸しかまぼこ・牛もも・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し・ゼラチン	うどん・中ざら糖・かたくり粉・大豆油 砂糖・ごま カルシウムせんべい	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布・ぶどう飲料	453kcal 22.3g
29	土	かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	ミルク パイ カステラ 肝油ドロップ	鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	砂糖・カステラ・肝油ドロップ	日本かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・グリーンピース 切干しだいこん・ほんしめじ・こねぎ パイナップル・だし昆布	433kcal 22.2g

★今月の平均給与栄養量★								
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
448 kcal	21.9 g	17.3 g	319 mg	2.3 mg	292 μg	0.32 mg	0.47 mg	35 mg

※ ○がついている日は麺の日ですので、ご飯の量の調整をお願い致します。  
 ※ ★マークは手作りおやつです。