



平成29年6月献立表



| 日付 | 曜 | 乳幼児昼食 | | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g | | |
|----------|-------|-------|---|----------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------|--|
| | | 献立名 | おやつ | おやつ | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 1 | 15/29 | 木 | ①ご飯②清汁(みつば・まいだけ) ③豆腐キッシュ ④コールスローサラダ ⑤フルーツ | ①ヨーグルト | ①牛乳 ②チーズ風味クッキー | 米・油 小麦粉 | とうふ 粉チーズ 卵 | 人参 玉ねぎ・小松菜 みつば・まいだけ キャベツ・コーン | 500kcal 12.1g 12.9g | |
| 2 | 16/30 | 金 | ①わかめごはん②清汁(チンゲン菜・春雨) ③さわらの味噌焼き ④大根と油あげの煮物 ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 ②焼きそば | 米 中華麺 | さわら 豚ひき肉 春雨・油揚げ 牛乳 | キャベツ・人参 ピーマン・長ねぎ チンゲン菜・大根 南瓜・もやし | 563kcal 23.5g 13.9g | |
| 3 | 17 | 土 | ①ちゃんぽんにゅうめん ②ウィンナーのケチャップソテー ③フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 ②大学芋 | そうめん さつま芋 ごま | ウィンナー 豚肉 えび 牛乳 | 人参・にら キャベツ もやし・玉ねぎ ピーマン | 561kcal 19.4g 21.5g | |
| 5 | 19 | 月 | ①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③鮭のピザ風味焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 ②ブルーベリーマフィン | 米 さつま芋 ホットケーキミックス | 鮭・牛乳 卵・バター チーズ 味噌 | 白菜・玉ねぎ にんにく・もやし ピーマン 人参 | 633kcal 24.5g 20.4g | |
| 6 | 20 | 火 | ①豆腐とひき肉カレー ②中華スープ(春雨・人参) ③もやしとワカメの和え物 ④フルーツ | ①マンナ | ①りんごジュース ②コーンマヨネーズ | 米 食パン じゃが芋 油・マヨネーズ | 絹豆腐 豚ひき肉 春雨 | 人参・玉ねぎ もやし・コーン | 633kcal 15.5g 19.0g | |
| 7 | 21 | 水 | ①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③鶏肉のマーレード焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ | ①ビスケット | ①牛乳 ②お好み焼き | 米・油 小麦粉 | 鶏肉 牛乳 味噌 卵 | もやし・キャベツ 人参・小松菜 わかめ・なめこ ごぼう | 624kcal 26.4g 15.3g | |
| 8 | | 木 | ①バターロール ②オーロラシチュー ③マカロニサラダ ④フルーツ | ①ぶどうジュース | ①牛乳 ②梅おにぎり | 米・油 食パン じゃが芋 バター・マカロニ | 鶏肉 牛乳 | 人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 梅干 | 568kcal 17.5g 17.9g | |
| 9 | 23 | 金 | ①親子丼 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ③キャベツのツナマヨ和え ④フルーツ | ①牛乳 | ①オレンジジュース ②ミルクかん | 米・油 じゃが芋 | 鶏肉 卵 牛乳 味噌 | きゅうり わかめ・人参 キャベツ | 509kcal 16.8g 10.8g | |
| 10 | 24 | 土 | ①カレーうどん ②大根の肉味噌かけ ③フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 ②中華おこわ | 米 乾うどん こんにやく | 豚肉 油揚げ 牛乳 | 大根・人参 長ねぎ 人参・きゅうり | 630kcal 21.3g 17.5g | |
| 12 | 26 | 月 | ①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏唐レモンソース ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 ②あげぱん | 米・油 しらたき パン | 鶏肉・油揚げ 牛乳 | 椎茸・白菜 小松菜・もやし 人参 | 672kcal 24.2g 24.3g | |
| 13 | 27 | 火 | ①ご飯②みそ汁(南瓜・あさつき) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ | ①りんごジュース | ①牛乳 ②味噌むしぼん | 米・油 | 豚肉 味噌 牛乳 | 大根・ピーマン 人参・玉ねぎ たけのこ・トマト | 581kcal 21.4g 16.2g | |
| 14 | 28 | 水 | ①ジャージャー麺 ②スープ(にら・もやし) ③じゃが芋とアスパラ炒め ④フルーツ | ①ビスケット | ①牛乳 ②カレーピラフ | 中華麺・油 米 じゃが芋 | 豚ひき肉 牛乳 味噌 | 人参・玉ねぎ たけのこ・胡瓜 にら・もやし アスパラ | 630kcal 23.2g 22.3g | |
| ★ 誕生日会 ★ | | | | | | | | | | |
| 22 | | 木 | ①ツナピラフ②スープ(玉ねぎ・ベーコン) ③チーズハンバーグトマトソース ④コーンサラダ⑤粉ふき芋⑥ブロッコリー ⑦フルーツ | ①ビスケット | ①誕生日ケーキ ②牛乳 | 米・じゃが芋 油 | 豚ひき肉 バター・ツナ 牛乳・卵 ベーコン・チーズ | コーン・人参 ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・胡瓜 トマト・キャベツ | 760kcal 28.4g 28.8g | |

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



平成29年6月軽食・夕食献立表



| 日付 | 曜 | 軽食 | 夕食 | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g | |
|----|-------|----|---------------------|--|---------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------|
| | | | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 | 15/29 | 木 | ①おにぎり(ゆかり) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③豚肉の生姜焼き④小松菜のサラダ ⑤フルーツ | 米・小麦粉 味噌 マヨネーズ | 豚肉 玉ねぎ・わかめ 南瓜・胡瓜 小松菜 | 520kcal 19.1g 12.0g | |
| 2 | 16/30 | 金 | ①おにぎり(わかめ) ②麦茶 | ①ご飯②清汁(かぶ・いんげん) ③鶏肉の味噌炒め④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ | 米・油 こんにやく ごま油 | 鶏肉 玉ねぎ・人参 キャベツ・じゃが芋 | 480kcal 16.2g 8.5g | |
| 3 | 17 | 土 | ①蒸しパン ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(白菜・人参) ③鯖の照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ | 米・油 ごま ホットケーキミックス | 鯖 味噌 ほうれん草・キャベツ | 432kcal 17.5g 13.7g | |
| 5 | 19 | 月 | ①おにぎり(ゆかり) ②麦茶 | ①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮④さつま芋フライ ⑤フルーツ | 米・油 さつま芋 黒ごま | 高野豆腐 もやし・わかめ 白菜・玉ねぎ 人参・ゆかり | 480kcal 13.9g 11.3g | |
| 6 | 20 | 火 | ①粉ふきいも ②麦茶 | ①みそうどん ②じゃが芋とブロッコリー炒め ③フルーツ | 乾うどん・油 片栗粉・ごま油 じゃが芋・米 | 豚肉・油揚げ 味噌 人参・長ねぎ・白菜 干し椎茸・キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー | 468kcal 14.9g 9.7g | |
| 7 | 21 | 水 | ①おにぎり(ごましお) ②麦茶 | ①ごましおごはん②清汁(そうめん・長葱) ③カレーの磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ | 米・黒ごま そうめん ごま油 | カレー 長ねぎ・青海苔 小松菜・人参 もやし | 445kcal 20.3g 7.2g | |
| 8 | | 木 | ①ごま蒸しパン ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③肉団子とキャベツ煮④ふかし南瓜 ⑤フルーツ | 米・パン粉 片栗粉 油・ホットケーキミックス | 豚ひき肉 味噌 豆腐 南瓜・レーズン | 470kcal 16.0g 11.4g | |
| 9 | 23 | 金 | ①おにぎり(菜めし) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(もやし・人参) ③青のりから揚げ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ | 米 片栗粉 油 | 鶏肉 味噌 青のり・チンゲン菜 キャベツ・菜めし | 472kcal 16.5g 11.4g | |
| 10 | 24 | 土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④大根の和え物⑤フルーツ | 米・春雨・油 小麦粉・パン粉 じゃが芋 | 豚挽き肉 高野豆腐 大根・人参 胡瓜 | 476kcal 13.8g 15.0g | |
| 12 | 26 | 月 | ①グリーンピース蒸しパン ②麦茶 | ①五目にゅうめん ②厚揚げの味噌焼き ③フルーツ | そうめん 油・ごま油 米 | 豚肉 厚揚げ 生椎茸・もやし 小松菜・玉ねぎ | 406kcal 16.3g 7.3g | |
| 13 | 27 | 火 | ①おにぎり(ごましお) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(麩・人参) ③厚揚げの旨煮④さつま芋の細切り炒め ⑤フルーツ | 米・麩 油・さつま芋 ごま油 | 厚揚げ 豚肉 味噌 ゆかり | 人参・大根・しめじ 玉ねぎ・あさつき | 541kcal 17.3g 12.5g |
| 14 | 28 | 水 | ①ホットケーキ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③鯖の胡麻焼き④もやしとコーン炒め ⑤フルーツ | 米・じゃが芋 油・ごま・蜂蜜 ホットケーキミックス | さば 味噌 コーン・人参 | 477kcal 17.2g 14.3g | |
| 22 | ☆ | 木 | ①グリーンピース蒸しぱ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ | 米・麩 油・片栗粉 ごま | えび 味噌 豆腐 キャベツ・人参 | 474kcal 17.5g 8.8g | |