平成30年６月献立表

日付		曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1～5歳児午後	主な材料			栄養価　幼児
			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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
8	22	金	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ ④海鮮サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①チーズトースト ⑥牛乳	米 食パン	豚挽き肉 チーズ・豆腐 味噌 えび・いか	長葱・ひじき たけのこ・人参 大根 胡瓜・チンゲン菜	601kcal 24.3g 16.3g
9	23	土	①ちゃんぽんにゅうめん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①大学芋 ⑥牛乳	そうめん さつま芋 じゃが芋	ベーコン 豚肉・チーズ えび 牛乳	人参・にら キャベツ もやし・玉葱	559kcal 20.6g 18.8g
11	25	月	①ご飯　②みそ汁（さつま芋・玉葱） ③鯵の蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①南瓜蒸しパン ⑥牛乳	米 さつま芋	鯵・牛乳 鰹節 味噌	白菜・玉ねぎ もやし ピーマン	598kcal 21.2g 17.3g
12	26	火	①大豆とひき肉カレー ②スープ（キャベツ・えのき） ④切干大根のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①りんごケーキ ⑥牛乳	米 じゃが芋 油	大豆 ツナフレーク 豚挽き肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・えのき 切干大根・胡瓜	626kcal 20.8g 19.2g
13	27	水	①レーズンパン ②オーロラシチュー ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①梅おにぎり ⑥牛乳	米・油 レーズンパン じゃが芋 ホワイトソース	鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 梅干 ブロッコリー	445kcal 20.3g 15.5g
14	28	木	①親子丼 ②みそ汁（長ネギ・わかめ） ④キャベツのツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 バター	鶏肉・卵 ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 わかめ・長ねぎ キャベツ・胡瓜 絹さや	603kcal 23.5g 19.4g
1	15/29	金	①わかめごはん②清汁（チンゲン菜・わかめ） ③さわらの竜田揚げ ④紅白煮 ⑤フルーツ	①ビスケット	①五目やきそば ⑥牛乳	米・油・春雨 中華麺 じゃが芋 春雨	豚ひき肉 鰆・むきえび 牛乳 味噌	チンゲン菜 人参・白菜 グリーンピース 椎茸	572kcal 22.4g 16.2g
2	16/30	土	①豚汁うどん ④お豆サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり ⑥牛乳	米 乾うどん こんにゃく エッグケア	大豆・豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	大根・人参 長ねぎ・小松菜 きゅうり ごぼう・みつば	558kcal 21.9g 16.1g
4	18	月	①ご飯　②清汁（白菜・わかめ） ③鶏肉のごま味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①ゼリー ⑥牛乳	米・油 しらたき	鶏肉・油揚げ 牛乳	椎茸・白菜 小松菜・もやし みかん・桃 人参	539kcal 19.3g 14.6g
5	19	火	①ご飯　②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	⑥りんごジュース	①フルーツサンド ⑥牛乳	米・油 ロールパン	豚肉 味噌 生クリーム 牛乳	大根・みつば 人参・玉ねぎ ピーマン たけのこ・トマト	535kcal 21.0g 15.3g
6	20	水	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	スパゲティ・油 米	豚ひき肉 牛乳 じゃこ・ベーコン	人参・玉ねぎ ピーマン にら・もやし 南瓜・胡瓜	670kcal 23.8g 19.2g
7		木	①ご飯　②具たくさん汁 ③鮭フライ ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①じゃが芋餅 ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 パン粉・小麦粉 さつま芋・ごま	鮭・油揚げ 味噌	大根・人参 ごぼう・玉葱 あさつき キャベツ・コーン	593kcal 21.7g 18.4g

★　誕生日会　★

21		木	①チャーハン　②スープ ③油淋鶏　③-2春巻き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①誕生日ケーキ ⑥牛乳	米・春雨 春巻きの皮 マカロニ	鶏肉 豚肉	椎茸・長葱 グリンピース えのき・胡瓜 人参	614kcal 24.0g 26.5g

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30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
			献立名		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
8	22	金	①わかめおにぎり	①ご飯　②清汁（かぶ） ③鶏肉の味噌炒め ④じゃが芋の金平　⑤フルーツ	米・油 こんにゃく ごま油	鶏肉	かぶ 玉ねぎ・人参 キャベツ・じゃが芋	480kcal 16.2g 8.5g
9	23	土	①蒸しパン	①ご飯　②みそ汁（白菜・人参） ③鰆の照り焼き 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	鰆 味噌	白菜・人参 長ねぎ・干し椎茸 ほうれん草・キャベツ	432kcal 17.5g 13.7g
11	25	月	①ゆかりおにぎり	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 豚肉	もやし・わかめ 白菜・玉ねぎ 人参・ゆかり	480kcal 13.9g 11.3g
12	26	火	①わかめおにぎり	①みそうどん ④じゃが芋とブロッコリー炒め ⑤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
13	27	水	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん②清汁（そうめん・長葱） ③カレイの磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・黒ごま そうめん ごま油	カレイ	長ねぎ・青海苔 小松菜・人参 もやし	445kcal 20.3g 7.2g
14	28	木	①ごま蒸しパン	①ご飯　②みそ汁（豆腐・わかめ） ③鶏肉と小松菜炒め ④ふかし南瓜　⑤フルーツ	米 片栗粉 油・ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 豆腐	わかめ・玉ねぎ 人参・小松菜 南瓜・レーズン	470kcal 16.0g 11.4g
1	15/29	金	①菜めしおにぎり	①ご飯　②みそ汁（もやし・人参） ③青のりから揚げ ④チンゲン菜ソテー　⑤フルーツ	米 片栗粉 油	鶏肉 味噌	人参・もやし 青のり・チンゲン菜 キャベツ・菜めし	472kcal 16.5g 11.4g
2	16/30	土	①ポテトフライ	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	長ねぎ 大根・人参 胡瓜	476kcal 13.8g 15.0g
4	18	月	①菜めしおにぎり	①五目にゅうめん ③厚揚げの味噌炒め ⑤フルーツ	そうめん 油・ごま油 米	豚肉 厚揚げ	人参・白菜 生椎茸・もやし 小松菜・玉ねぎ	406kcal 16.3g 7.3g
5	19	火	①ごましおおにぎり	①ご飯　②みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ③大根と豚肉の煮物 ④小松菜サラダ　⑤フルーツ	米・小麦粉	豚肉 味噌	玉葱・わかめ 大根・あさつき 小松菜・椎茸・人参	520kcal 19.1g 12.0g
6	20	水	①ホットケーキ	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	長ねぎ・もやし コーン・人参	477kcal 17.2g 14.3g
7	21	木	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁（麸・人参） ③厚揚げの旨煮 ④さつま芋炒め物　⑤フルーツ	米・麸 油・さつま芋 ごま油	厚揚げ 豚肉 味噌	人参・大根・しめじ 玉ねぎ・あさつき ゆかり	541kcal 17.3g 12.5g