

# 6月のこんだて(3歳未満児)

平成27年度 若竹保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	エネルギー (Kcal)
			血・肉・骨に なるもの	力や体温に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん パンプキンオムレツ ひじきの煮付 味噌汁 フルー ツ	卵 ロースハム 牛乳 芽ひじき 大豆水煮 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖	南瓜 グリンピース 人参 玉葱 さやえんどう フルーツ	カスタード クリームパ ン	408
2	火	ごはん 鮭の竜田揚げ ごま和 え 清し汁 フルーツ	めかじき 豆腐	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ フルーツ	ミートマカ ロニ	466
3	水	ごはん 炒り豆腐 南瓜の含め 煮 スープ フルーツ	絞豆腐 豚挽肉 卵 帆立貝	白米 植物油 三温糖 白ごま	人参 エリンギ 長葱 グリン ピース 南瓜 チンゲン菜 フ ルーツ	チーズおか かごはん	460
4	木	ごはん タンドリーチキン 即 席漬 煮豆 味噌汁 フルーツ	鶏もも肉 ヨーグルト 刻み昆布 金時豆 あ さり 味噌	白米 三温糖	にんにく 根生姜 キャベツ 胡 瓜 人参 ほうれん草 長葱 フ ルーツ	黒糖蒸しパ ン	416
5	金	親子丼 風味焼 味噌汁 フ ルーツ	鶏もも肉 卵 刻みの り ベーコン 味噌	白米 植物油 三温糖 じゃが芋 バター	人参 玉葱 エリンギ ほうれん 草 茄子 さやいんげん フルー ツ	あじさい ヨーグルト	410
8	月	チキンライス ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏挽肉 豆腐 芽ひじ き 味噌	白米 バター 植物油 三温糖 ごま油	人参 玉葱 グリンピース もや し 胡瓜 なめこ フルーツ	お菓子	378
9	火	カレーライス 酢味噌和え フ ルーツ	豚もも肉 鶏ささみ わかめ 味噌	白米 じゃが芋 植物 油 カレールウ 三温 糖 ごま油	人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマ ト フルーツ	ゼリー	429
10	水	ごはん ハバークステーキ(絞豆腐) フレンチサラダ スープ フルーツ	豚挽肉 絞豆腐 牛 乳	白米 パン粉 バター 植物油	玉葱 人参 キャベツ りんご 胡瓜 みかん 小松菜 クリーム コーン フルーツ	しめじごは ん	440
11	木	焼うどん キャンディーチーズ 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 青のり 削 り節 キャンディー チーズ わかめ 味噌	茹うどん 植物油 じゃが芋	人参 エリンギ キャベツ 玉葱 フルーツ	豆乳くずも ち	364
12	金	ごはん 魚のコーン揚げ お浸 し スープ フルーツ	ひらめ 卵 削り節 わかめ	白米 小麦粉 植物油	クリームコーン ほうれん草 キャベツ 人参 かぶ かぶの葉 フルーツ	米粉のパイ ナップル ケーキ	418
15	月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 味 噌汁 人参甘煮 ブロッコリー フルーツ	鮭 豆腐 あさり わ かめ 味噌	白米 マヨネーズ パ ン粉 三温糖	玉葱 パセリ 人参 ブロッコ リー フルーツ	人参クッ キー	433
16	火	<b>お弁当の日</b>	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	菓子パン	☆☆☆
17	水	ごはん ささみの衣揚げ じゃ こサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏ささみ 卵 白子干 し 味噌	白米 小麦粉 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 さやいんげん フルーツ	ヨーグルト	414
18	木	ごはん 涼拌三絲 レバーの味 噌焼 清し汁 フルーツ	鶏ささみ 鶏レバー 味噌	白米 春雨 三温糖 ごま油 植物油 白ご ま	キャベツ 胡瓜 人参 根生姜 にんにく えのき草 ほうれん草 フルーツ	芋もち	347
19	金	ごはん 煮魚 更紗炒め ブ ロッコリー 味噌汁 フルーツ	金目鯛 ロースハム 味噌	白米 三温糖 じゃが 芋 植物油	人参 ピーマン ブロッコリー 玉葱 キャベツ フルーツ	チーズパフ	430
22	月	パン マカロニグラタン 磯和 え 清し汁 フルーツ	鶏もも肉 牛乳 粉 チーズ 刻みのり	パン マカロニ 植物 油 バター 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 マッシュルーム パ セリ なら ほうれん草 キャベ ツ しめじ フルーツ	ひじきごは ん	498
23	火	ごはん 白身魚の風味焼き な すの味噌炒め 清し汁 フルー ツ	ひらめ 豚挽肉 味噌	白米 植物油 バター 三温糖 そうめん	玉葱 人参 パセリ レモン 茄 子 ピーマン 赤ピーマン おく ら フルーツ	黒ごまラス ク	370
24	水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の 甘煮 スープ フルーツ	豆腐 豚挽肉 味噌	白米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま さつ ま芋	玉葱 長葱 なら 根生姜 レー ズン レタス ホールコーン フ ルーツ	プリン	455
25	木	スパゲティナポリタン スープ 高野豆腐の含め煮 フルーツ	ロースハム ベーコン 粉チーズ 高野豆腐 卵	スパゲティ バター 植物油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン マッシュ ルーム トマト 小松菜 フルー ツ	麩のきな粉 ラスク	378
26	金	ごはん すごもり卵 酢の物 清し汁 フルーツ	豚もも肉 卵	白米 しらたき 植物 油 三温糖 白玉麩	人参 玉葱 エリンギ グリン ピース 胡瓜 パインアップル ほうれん草 フルーツ	ピーチケー キ	452
29	月	<b>ひばい組リクエストメニュー</b>	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	お楽しみ	☆☆☆
30	火	ごはん 旨煮 茹で卵 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 高野豆腐 卵 わかめ 味噌	白米 じゃが芋 しら たき 三温糖	人参 玉葱 グリンピース もや し キャベツ フルーツ	バターラス ク	464

\*献立について・・・献立のエネルギーですが午後のおやつ飲み物は含まれていません。