

6月のこんだて(3歳以上児)

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	599
2	火	ごはん 鯖の竜田揚げ 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	603
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 ごぼう 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	608
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	557
5	金	ごはん 親子煮 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	546
8	月	ごはん 宝袋 ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	油揚げ 卵 豚もも肉 芽ひじき 豆腐 味噌	白米 三温糖 植物油 ごま油	人参 キャベツ もやし 胡瓜 なめこ フルーツ	お菓子	518
9	火	カレー作り(野外炊事)	豚もも肉	白米 じゃが芋 植物 油 カレールウ	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご フルーツ	ゼリー	560
10	水	ごはん ハバ-グステーキ(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	581
11	木	パン 焼うどん じゃこの炒り 煮 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 削り節 ち りめんじゃこ 青のり わかめ 味噌	パン 茹うどん 植物 油 白ごま 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	508
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	574
15	月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 人 参の甘煮 ブロッコリー 味噌 汁 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 レモン 人参 ブ ロccoli フルーツ	人参クッ キー	563
16	火	お弁当の日	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	菓子パン	☆☆☆
17	水	ごはん ささみフライ じゃこ サラダ 味噌汁 フルーツ	鶏ささみ 卵 ちりめ んじゃこ 味噌	白米 小麦粉 パン粉 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	547
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	485
19	金	ごはん 煮魚 更紗炒め ブ ロccoli 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ccoli 玉葱 キャベツ フルーツ	チーズパフ	532
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 たら ほうれん草 キャベ ツ しめじ フルーツ	ひじきごは ん	545
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 赤ピーマン ピーマン おく ら フルーツ	黒ごまラス ク	512
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 たら 根生姜 レー ズン レタス ホールコーン フ ルーツ	プリン	609
25	木	パン 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	パン 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	526
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	560
29	月	ひばい組リクエストメニュー	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	お楽しみ	☆☆☆
30	火	ごはん 旨煮(生揚) 茹で卵 味 噌汁 フルーツ	豚もも肉 生揚げ 卵 わかめ 味噌	白米 じゃが芋 こん にゃく 植物油 三温 糖	人参 グリンピース もやし キャベツ フルーツ	バターラス ク	583

*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。