

2016年 6月 献立表



木の实保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
13月27	納豆ご飯 炒り鶏 えのきと長ねぎの味噌汁 オレンジ	じゃがいも、米、板こんにゃく、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏むね肉、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、○アーモンド、○いわし、○牛乳	オレンジ、にんじん、えのきだけ、ごぼう、ねぎ、いんげん、生わかめ	◎牛乳 ○カステラ ○アーモンド小魚 ○牛乳 ※0.1歳はキャンディチーズになります。	さけおにぎり 果物
14火28	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き にんじんのグラッセ ポイルブロッコリー 白菜と春雨のスープ バナナ	ロールパン、はるさめ、三温糖、○じゃがいも、○片栗粉	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○粉チーズ、○バター、○牛乳	バナナ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、マーマレード	◎ヨーグルト ○じゃがいもおやき ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
1水15・29	ごまご飯 白身魚のフライ ポイルキャベツ ミニトマト チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、パン粉、油、小麦粉、押麦、○マーガリン、○食パン、○三温糖	◎牛乳、白身魚、卵、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳、○卵	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、チンゲンサイ、にんじん	◎牛乳 ○フレンチトースト ○牛乳	わかめおにぎり 果物
2木30	ゆかりごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め じゃがいもとわかめの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、○白玉粉、押麦、油、片栗粉、三温糖、○三温糖、○片栗粉	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、○牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、生わかめ、しょうが	◎牛乳 ○甘辛だんご ○牛乳 ※0.1歳はきな粉おにぎりになります。	ジャムサンド 果物
16木		米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、三温糖、○白玉粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、○牛乳、○きな粉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、生わかめ、しょうが	◎牛乳 ○白玉きな粉 ○牛乳 ※0.1歳はきな粉おにぎりになります。	
3金17	スパゲティ・ナポリタン 野菜スープ メロン	スパゲティー、じゃがいも、油、三温糖、○もち米、○片栗粉	◎ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ、○牛乳、○豚ひき肉、○木綿豆腐	マスクメロン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、○しょうが、○たまねぎ	◎ヨーグルト ○真珠蒸し ○牛乳	おかかおにぎり 果物
4土18	中華丼 ワカメスープ バナナ	米、押麦、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、豚肉、うずら卵水煮缶、なると、えび、○牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
6月20	和風クッパ 五目豆 グレープフルーツ	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、だいず水煮缶詰、さけ、卵、ごま、かつお節、○牛乳、○きな粉	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、こんぶ	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
7火21	ロールパン 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き かき玉スープ メロン	ロールパン、三温糖、片栗粉、○米	◎ヨーグルト、鶏肉、とろけるチーズ、卵、○牛乳	マスクメロン、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、なす、赤ピーマン、ピーマン、ほうれんそう、ねぎ、にんにく、○きゅうり、○焼きのり	◎ヨーグルト ○のりおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
8水22	ゆかりごはん ★から揚げ おひたし トマト 大根と小松菜の味噌汁 バナナ	米、片栗粉、押麦、油	◎牛乳、鶏肉、白みそ、赤みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳	バナナ、トマト、きゅうり、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、○えだまめ	◎牛乳 ○塩ゆで枝豆 ○焼き菓子 ○牛乳	さけおにぎり 果物
9木23	★カレーうどん 肉じゃが オレンジ	生うどん、じゃがいも、しらたき、片栗粉、三温糖、油、○食パン	◎牛乳、豚肉、かつお節、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、○ブルーベリージャム、○いちごジャム	◎牛乳 ○二色ジャムサンド ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
10金24	ごまご飯 煮魚 酢の物 にんじんの甘煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁 メロン	米、三温糖、押麦、○三温糖	◎ヨーグルト、魚、かに水煮缶、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳、○カルピス	マスクメロン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、○かんとん	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	焼きおにぎり ミニゼリー
11土25	やきそば ワカメスープ バナナ	焼きそばめん、油、三温糖	◎牛乳、豚肉、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー493kcal、たんぱく質20.9g
(幼児) エネルギー540kcal、たんぱく質22.1g

*★は各クラスのリクエストメニューになります。

*0.1歳はごまを除去、0歳は甲殻類を除去します。

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

6月の食育 みて!さわって!やってみよう!

1日.....大豆の加工品を見てみよう!!

7日.....夏野菜と鶏肉のチーズ焼き
夏野菜を見てみよう!!

8・22日...塩茹でえだまめ
枝豆のさやとりをしよ

24日.....煮魚
今日のお魚は何か?

